

ŞİFA zirvesi

Çalışma Kitabı



ŞİFA zirvesi

Index

Anita Moorjani.....	2
Anthony William.....	15
Dr. Med. Bernie Siegel.....	39
Dr. Bruce Lipton.....	60
Dr. David Hamilton	84
Dr. Deepak Chopra	102
Dr. Darren Weissman	114
Dr. Joe Dispenza	133
Gregg Braden.....	160
Dr. Jeffrey Thompson	185
Joan Borysenko.....	210
Kelly Brogan M.D.....	230
Kelly Turner	242
Mark Emerson	261
Peter Crone.....	274

ŞİFA zirvesi



Anita Moorjani

Hintli ebeveynleri olan Anita Moorjani Singapur'da doğdu, iki yaşında Hong Kong'a taşındı ve hayatının çoğunu Hong Kong'da geçirdi. Geçmişi ve İngilizce eğitimi nedeniyle, çok dilli ve aynı zamanda İngilizce, Kantonca ve bir çeşit Hint lehçesi konuşarak büyüdü; daha sonra okulda Fransızca öğrendi. Anita, Nisan 2002'de kendisine kanser teşhisi konmadan önce uzun yıllar boyunca kurumsal dünyada çalıştı. 2006 yılının başlarında yaşadığı büyüleyici ve aynı zamanda

sarsıcı bir ölüme-yakın deneyim sonrasında hayata bakış açısı büyük ölçüde değişen Anita, çalışmalarının köklerini diğer alemde kazandığı derinlik ve anlayışlarla birleştirdi.

Ölüme-yakın deneyiminin bir sonucu olarak Anita, fikirlerini paylaşmak için dünyadaki konferans ve etkinliklere konuşmacı olarak sık sık davet edilmeye başladı. Ayrıca, ölümcül hastalıklarla başa çıkma, ölümlle yüzleşme ve spiritüel inançların psikolojisi gibi konularda konuşmak üzere Hong Kong Üniversitesi'nin davranış bilimleri bölümüne sık sık misafir oluyor. O, bu olasılığın canlı kanıtı olduğu için, hayatın en olumsuz durumlarının bile üstesinden gelmek için içsel güce ve bilgiye sahip olduğumuz gerçeğinin somut bir örneği olarak görülüyor.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- "Diğer Tarafı" deneyimlemenin nasıl ilham kaynağı olabileceği.
- Anita'nın 6 haftada kanseri yenmesine yardımcı olan şok edici içgörü.
- Kendinize özel mükemmel diyeti nasıl bulabileceğiniz.
- Otantikliğin korku ve hastalığı nasıl iyileştirebileceği.
- Kanserli birine asla söylememeniz gereken şeyler.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Kendinizle ve başkalarıyla daha otantik olmanız, korkusuz yaşamınızı nasıl sağlar?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- **[Röportör]** Bana hikayenden kısaca bahsedebilir misin?

- **[Moorjani]** 01 Şubat 2006, hayatımın en son günü olmalıydı. Doktorların söylediği doğru çıksaydı bugün burada sizinle oturuyor olmazdım çünkü o gün komaya girdiğim gündü. Maalesef kanserim son evredeydi ve organlarım iflas ediyordu. 4 yıldır kanserdim. Lenfoma, Hodgkin Lenfoma teşhisi konmuştu. Hastalığım, 4 yıl öncesinde boynumda bir kitle görülmesiyle başlamıştı. 4 yıl içerisinde kanser lenfomatik sistemime tamamen yayılmıştı ve metastas yapmıştı. Sonuç olarak 2006'da kafatasımın arkasında, boynumun tamamında, koltuk altlarımda, göğsümde, karın bölgemden kasıklarım kadar uzanan, bazıları limon büyüklüğünde tümörlerim vardı. Açık yaralarım vardı ve cildimden iltihap akıyordu. Ayrıca, o aşamada vücudum artık aldığım besinleri bile kabul etmiyordu. 39 kiloya kadar düşmüştüm. Kaslarım tamamen deforme olmuştu ve artık yürüyemiyordum. Tekerlekli sandalye kullanmam gerekiyordu, ya da sırtüstü yatmam. Ama ciğerlerim tamamen su topladığı için düz yattığım her an boğazım tıkanıyor ve boğulma riski yaşıyordum. Dolayısıyla, başımı desteklemem gerekiyordu. Bedenim o kadar güçsüz düşmüştü ki, oturduğum zamanlarda başımı dik tutamıyordum. Başım hep böyle aşağı doğru yatık duruyordu. Ağrılarım dayanılmazdı ve inanılmaz derecede rahatsız hissediyordum. 2 şubat 2006'da artık o kadar kötüleşmişim ki organlarım teker teker iflas etmeye başladı ve sonunda komaya girdim. Doktorlar aileme gün sonuna kadar bile dayanamayacağımı, komadan çıkamayacağımı, ve son saatlerimi yaşadığımı söylemişler. O hastane yatağında, komada yatarken olan biten herşeyin farkındaydım. Doktorlar etrafımda koşuşturuyordu. Hemşireler damarlarıma serum takıyordu. Ailem ağlıyordu ve çılgına dönmüşlerdi. Etrafımdaki hiçkimsenin bilmediği, komada olmama rağmen çevremde olan biten herşeyin tamamen farkındaydım. Yani fiziken komada olmama rağmen, gözlerim kapalı olsa da etrafımda olan herşeyi duyabiliyor ve görebiliyordum. Artık bedenimde değilmişim gibi hissediyordum. Ben artık orada değilmiş gibiydim ve hastane yatağında yatan bedenimi dışarıdan izleyebiliyordum. Ama en net hatırladığım şey o an ne kadar iyi hissettiğim. Çünkü artık bedenimde değildim. Hiç acı hissetmiyordum. Onca yıl baş etmek zorunda kaldığım rahatsızlık hissi tamamen kaybolmuştu. Bütün korkularım, kanserle ilgili tüm korkularım yok olmuştu. İnanılmaz bir hafiflik hissettim. Özgürleştim. Fiziksel hayatımda daha önce hiç böyle hissetmemiştim. Bütünüyle özgür olma hissine sahip olduğumu hatırlıyorum, ve çok güçlü hissettiğimi, inanılmayacak kadar güçlü ve muhteşem hissettim. Fiziksel hayatımda farkında olmadığım kadar güçlü olduğumu hissettim. Gerçekten olağanüstü

ŞİFA zirvesi

bir duyguydu. Koşulsuz, şartsız bir sevgi çemberi ile çepeçevre sarmalandığımı hissettim. Fiziksel hayatımda daha önce hiç hissetmediğim bir sevgiydi bu. Hissedebileceğim en muhteşem, en güzel duyguydu bu. Dilimizde bu duyguyu anlatabilecek kelimeler yok. Koşulsuz sevgi diye tanımladım ama hissettiklerimi anlatabilmek için bu tanıımı bile yetersiz buluyorum. Sadece ve sadece var olduğum için seviliyor gibiydim. Fiziksel hayatımda sevilme için çabalamam gerektiğini, sevgiyi hak etmem ve seilmeye değer bulunmam gerektiğini hissettim. Ama o hayal aleminde, ne olursa olsun sevildiğimi hissettim. Sadece seviliyordum. Sonra, ölen babamın olduğunun farkına vardığım bir hayal alemine gittim. Babam o tarihten yaklaşık 10 yıl önce vefat etmişti. Diğer dünyaya geçiş sürecimde bana yardımcı olmak için orada olduğunun farkındaydım. Babamla karşılaştığım o an hastalığımın başından beri benimle olduğunu hissettim. Büyüdüğüm yıllarda babamla oldukça çalkantılı bir ilişkimiz vardı, çünkü annem ve babam Hintli ama ben Hong Kong’da büyüdüm. ve İngiliz okuluna gittim. Dolayısıyla birden fazla kültürle büyüdüm. Annem ve babam beni kendi Hint kültürleriyle yetiştirmek istedi. Bir ergen olarak, sonrasında ise genç bir kadın olarak beni görücü usulü evlendirmek için uğraştılar bu benim kültürümde çok normaldir. Ancak ben İngiliz değerlerini öğreten bir okulda yetiştiğim için görücü usulü bir evlilik yapmak istemedim. O yüzden ailemin değerlerine karşı çıktım. Ergenliğimin sonlarında, 20’li yaşlarımın başlarında görücü usulü evlenebileyim diye sürekli olarak bana uygun erkeklerle tanıştırmak için uğraştılar. Ama ben buna karşı çıktım, kabul etmemek için savaştım lakin bir süre sonra vazgeçmek zorunda kaldım çünkü bütün arkadaşlarım teker teker aynı yöntemle evleniyordu. Bende bir sorun olduğuna inanmaya başladım ve sonunda görücü usulü evlenmeyi kabul ettim. Nişanlandım ve birkaç ay boyunca nişanlı kaldım ama düğün gününden 3 gün önce bu evliliği gerçekleştiremeyeceğimi anladım. Nişanlılığımın ve ailesinin benim olmamı istedikleri gibi bir kadın olamayacağımı farkettim. Sonunda, düğün gününden 3 gün önce kaçtım. Benim bu hareketim hem nişanlılığımın ailesi hem kendi ailem için utanç vericiydi. Sonuç olarak çevremdeki herkes beni dışlamıştı. Yaptığım çok büyük bir şeydi. Çevrelerindeki herkes aileme, bu davranışımın sonra hiçbir Hintli erkeğin benimle evlenmeyeceğini söylemişti. Artık hiçbir aile, oğullarının yanıma yanaşmasına izin vermezdi, benimle evlenmesini istemezdi. Dolayısıyla, haklı olarak ailem utanç içindeydi. Ailemi bulundukları bu iğrenç duruma ben sokmuştum. Babam vefat ettiğinde, ki ben henüz şimdi kocam olan Danny ile evlenmeden önceydi her zaman babamın yüzünü kara çıkardığımı, onu hep hayal kırıklığına uğrattığımı, hiçbir zaman onun istediği kız evlat olamadığımı hissediyordum. Şu anda, hayal aleminde onunla karşı karşıyaydım. Onun ruhu ve benim ruhum. Ondandır aldığım his ve benim hissettiğim sadece koşulsuz sevgiydi. O zamana kadar yaptığım hiçbirşey için beni yargılamıyordu. Hayal alemindeyken farkettim ki

ŞİFA zirvesi

her birimiz öldüğümüz zaman sadece fiziksel bedenimizi geride bırakmıyoruz, aynı zamanda cinsiyetimizi, yaşadığımız kültürü, ırkımızı, dinimizi, geride bırakıyoruz. Hayatımız boyunca biriktirdiğimiz tüm biçimsellikleri ve zamanla biriktirdiğimiz tabularımızı geride bırakıyoruz. Oluşturduğumuz her şey geride kalıyor. Bu birikimlerin hepsi fiziksel hayatımıza ait, ölüm yaşantımızla bir ilgisi yok. Peki bunların hepsi geride kalıyorsa diğer tarafa aktarılan nedir? Farkettim ki diğer tarafa geçen yalnızca hislerimiz. Bu katıksız duyguları, saf sevgi olarak adlandırabiliriz, Tanrı olarak nitelendirebiliriz, istediğimiz ismi verebiliriz ama hepsi aslında tek bir şey. Bu diğer hayal dünyasında farkına vardım ki benim ve babamın sadece saf duyguları vardı ve birbirimizle anlaşabiliyorduk. Sadece duygular, saf duygular olduğunda yanlış anlaşılmalara yer kalmıyor. Egolar devre dışı kalıyor. Sanki onun duyguları ve benim duygularım birleşmişti. Bilmemi istediği herşeyin farkındaydım. Onun beni koşulsuzca sevdiğini bilmemi istiyordu. Ben fiziksel hayatımda içine doğmuş olduğum kültürün ne kadar mağduruyum, o da aynı derecede bu kültürün mağduruydu. Sadece kendisinden beklenildiği gibi davranmaya çalışıyordu. Hiçbir zaman o kadar çok baskı kurmak istememişti. Diğer dünyaya geçtiğimiz anda bütün varlığımızın ve sahip olduğumuz herşeyin sadece koşulsuz sevgi olduğunu biliyordum. O anlarda babamın henüz benim zamanım olmadığını bilmemi istediğini farkettim. Ama ben kesinlikle fiziksel hayatıma geri dönmek istemiyordum. Vücudum ölüyordu, bense o hayal dünyasında kalmak istiyordum. Hayal dünyamda ilerlemek istiyordum. Annemin ve kocamın çılgına dönmüş olduğunun farkındaydım ama o dünyadan koptuğumu hissediyordum, çünkü hayal dünyasında zaman doğrusal ilerlemiyordu. Yaşadığımız fiziksel dünyada yıllarca sürdüğünü düşündüğümüz bir duygu, hayal dünyasında bir anda geçip gidiyordu. Sanki bütün zamanları bir anda yaşıyor gibiydim. Ailemle tekrar bir araya geleceğimi biliyordum. Hayal dünyamı keşfetmeye devam etmek istiyordum. Sonra bir anda farkettim ki, en yakın arkadaşım, o zaman ki tarihten iki yıl önce ölen arkadaşım da benimle beraberdi. Bir kez daha arkadaşımın bana karşı koşulsuz sevgisini hissettim. Birçoğunu tanıyamadığım, fark edemediğim, sevgi dolu varlıklarla çevrelendiğimi hissettim. Hepsinin yardım etmek için orada olduğunu hissediyordum. Hissettiğim koşulsuz sevgi sanki tüm kainattan geliyor ve bana ulaşıyordu. Bir varlık, belirli varlık var gibi değildi, beni seven sanki Tanrı'ydı. Aslında gerçekte farkına vardığım daha önceleri algıladığım gibi bedenimden farklı bir Tanrı olmadığıydı. Hayal aleminde Tanrı'nın benden farklı bir yerde olmadığını farkettim. Aslında var olan şeyle birleşmiştim. Ve Tanrı olarak algıladığım şey aslında bendim. Her birimizin öldüğünde Tanrı olarak adlediği şey ile birleştiğinin farkına vardım. Yani aslında tek tek her birimiz Tanrı'nın birer yansımasıyız. Tanrı kendisini bizim gözlerimizle, yaşadığımız hayatlarla ifade ediyor. Hepimiz Tanrı'nın yansımasıyız. Yattığım hastane odasında da fiziksel

ŞİFA zirvesi

bedenime olanların da farkına varmaya başlamıştım. Farkındalığımı nereye yönlendirirsem oradaydım. Farkındalığımı aile bireylerime yönlendirirsem onlarlaydım. Farkındalığımı ölmüş olan sevdiklerime yönlendirirsem onların yanındaydım. Ben Hong Kong'da bir hastane odasında bütün bunları yaşarken Hindistan'da olan erkek kardeşimin ölmek üzere olduğumun haberini aldığını hissettim. Erkek kardeşimin ben ölmeden son bir kez beni görebilmek için ümitsizce bir uçağa atlayıp buraya gelmeye çalıştığının farkındaydım. Dolayısıyla, en azından o gelene kadar hayatta kalmam gerektiğini düşündüğümü hatırlıyorum çünkü eğer o gelmeden önce ölmüş olsaydım çılgına dönerdi. En azından o gelene kadar ölmemem gerektiğini hissettiğimi hatırlıyorum. Erkek kardeşimle daha önceleri geçirdiğimiz zamanların da farkındaydım. Ona ve duygularına karşı aşırı korumacı hissettim çünkü başka hayatlar paylaştığımızı biliyordum. Kocam Danny'nin ve benim amacımızın bağlantılı olduğunu farkettim. Hasta yatağımın başucunda sürekli elimi tutarak oturduğunu görebiliyordum. Kansere sürecim boyunca yanımdan ayrılmamıştı. Şimdi de yatağımın başucunda elimi tutuyor ve geri dönmemi bekliyordu. Eğer ölseydim benden altı ay, ya da bir yıl sonra o da yanıma gelecekti çünkü hedefini tek başına tamamlayamamış olacaktı. Fakat benim için bu o kadar da kötü birşey değildi çünkü eğer ölseydi, diğer dünyada yine benim yanımda olacaktı. Bütün bu olanlar esnasında babamın beni geri dönmem için cesaretlendirdiğini hissettim. Bana sürekli olarak amacımı gerçekleştirmediğimi söylüyordu. Geri dönmem gerekiyordu. Neden geri dönmemi istediğini anlayamıyordum çünkü bedenim hastaydı ve ben ölüyordum, acı çekiyordum, ailem acı çekiyordu. Ama sonra, tam da o anda sanki eksiksiz ve bütün bir aydınlanma yaşadım. Ve o aydınlanma esnasında neden kansere yakalandığımı anladım. Hayatım boyunca aldığım her kararın beni bu durumanasılgetirdiğini, yaptığım her seçimin beni nasıl kansere sürüklediğini ve o hastane yatağında kanserden ölmek üzere olmama sebep olduğunu anladım. O anda, neden kanser olduğumun farkına varmış olduğum için gerçekte kim olduğumun farkına vardığım için bedenime geri dönersem iyileşeceğimin farkındaydım. Sonra, öyle bir noktaya geldim ki eğer bu alemde daha ileri gidersem fiziksel dünyaya dönemeyeceğimi farkettim. Babamın bana 'Bu gidebileceğin son nokta, eğer daha ileri gidersen ölüm dünyasında olacaksın ve asla geri dönemeyeceksin' dediğini hissedebiliyordum. Daha ileri gitmeyi umursamıyordum ama babam sonra dedi ki: 'Diğer tarafta seni bekleyen armağanlar var eğer fiziksel hayata dönmeyi seçersen seni bekleyen hediyelerle karşılaşacaksın. Fiziksel bedenine geri dönmeyi tercih etmezsen bu hediyelerden mahrum kalacaksın. Yeterince acı çektin, eğer fiziksel hayatına geri dönersen yaşadığın kötü deneyimlerin mükafatını alacaksın. Eğer geri dönmeyi bu hediyeleri tecrübe edemeyeceksin. İşte tam o anda fiziksel hayatıma dönmeye karar verdim. Geri gelmeye karar

ŞİFA zirvesi

verdiğim anda babam ve en yakın arkadaşımın bana artık gerçekleri bildiğine göre geri dön ve hayatını korkusuzca yaşa dediklerini duyuyordum. Tam da bu esnada komadan çıkmaya başladığımı hissettim. ve gözlerimi açmaya başladım, çevremde olanlara, etrafıma bakındım ve işte artık o hastane yatağına o hastane odasına geri dönmüştüm. Kocam Danny yanı başımda elimi tutarak bekliyordu ve gözlerimi açtığım anda gülümsemeye başladı Annem oradaydı, erkek kardeşim oradaydı. Ben hala halsizdim ve aklım karışmıştı. Bir ayağım bir tarafta diğeri öbür tarafta gibiydi. Birden iyi olacağım demeye başladım. Babam burada. Babam benim zamanım olmadığını söyledi. Tabiki hiç kimse ne hakkında konuştuğumu anlamıyordu ama komadan çıkmak üzere olduğum için hepsi çok mutlu görünüyordu. Yaklaşık bir-bir buçuk gün komada kalmıştım belki de 30 saat kadar. Hemen doktoru çağırmaya başladılar ve doktor odaya girdiğinde komaya girdikten sonra bana müdahale etmeye başlayan doktorun ta kendisiydi, komaya girdiğimde nöbette olan doktordu. Odaya girer girmez ona ismiyle seslendim. ‘İyi günler Dr. Chen’ dedim. Bana ‘Adımı nerden biliyorsunuz?’ dedi. Ben de dedim ki ‘Siz dünden beri benimle ilgilenen doktor değil misiniz? Bu sabah boğulmak üzereyken ciğerlerimden suyu boşaltan doktor siz değil misiniz? ‘Siz bunu nasıl bilebilirsiniz, komadaydınız’ dedi. Ciğerlerimden su boşalttığını bilemeyeceğimi söyledi. Kafam biraz karışmıştı çünkü komadaydım dememe rağmen aslında komada olduğumun bile farkında değildim ‘Komada mıydım?’ diye sordum çünkü iki alem beynimde birbirine girmişti. Her iki tarafta birer ayağım duruyormuş gibiydi. Kafam tamamen karışmıştı. Doktor dışarı çıktıktan sonra kocama doktorun neden o kadar şaşırdığını sordum. Benim 24 saat bile yaşayamayacağımı söyleyen doktor kendisi değil miydi dedim. Kocam bu konuşmaları nasıl duyabilmiş olduğumu sordu. Doktorun odada bile olmadığını söyledi. Bu konuşmayı odadan neredeyse 13 mt uzaklıkta hemşirelerin bölümünde yaptığını anlattı. ‘Gerçekten mi?’ dedim Doktorun sana bunları söylediğine yemin edebilirim dedim. Ancak bu söylediklerimden sonra etrafımdakiler birşeyler olduğunun farkına varmaya başladılar. ve ben de artık o anlarda ‘Ooo evettt’ kendi bedenimde olmadığının farkına varmaya başlamıştım. Sonrasında bu konuyla ilgili konuşmaya başladım. İkinci veya üçüncü gün artık gerçekten yerimde duramıyordum. Diğer dünyaya gidip döndüğüm artık tamamıyla beynimde yer etmeye başlamıştı. Oturmak istedim. Bütün serumlardan kurtulmak istiyordum. Doktorlara ve aileme sürekli iyi olacağımı söylüyordum. İyi olacağım, artık iyi olacağım. Babam henüz benim zamanım olmadığını söyledi iyi olacağım.İyi olacağım. Ancak doktorlar tedbiri elden bırakmak istemediler. Aileme durumumun hala çok kritik olduğunu söylüyorlardı. Ciddi derecede kritik. Ama üçüncü ya da dördüncü gün herkes iyileşeceğime ikna olmaya başlamıştı çünkü son derecede enerjiktim ve yatağımda oturmak istiyordum. Gittikçe de güçleniyordum. Beşinci günün sonunda artık

ŞİFA zirvesi

doktorlar tümörlerin fiziksel olarak küçüldüklerini net bir şekilde görmeye başladılar. Tümörlerim bakıldığında ortalama %60- %70 oranında küçülmüştü. Yaklaşık bir hafta sonra testlerimi yenilediler, filmlerim çekildi, mr çekildi ve tümörlerimin daha önce hiçbir hastada görmedikleri bir hızla küçülmeye başladığını gördüler. Üç hafta içerisinde vücudumda kanserden hiç bir iz kalmamıştı. Hastaneden taburcu olabilmem için sadece fiziki olarak güçlenmemi beklemeye başladılar. Dolayısıyla fizik terapi ve benzer tedaviler görmeye başladım. Ama doktorlar kanserin tamamen temizlendiğinden emin olamıyorlardı. Sürekli testleri yeniliyorlardı. Testlerin yapılmasına karşı çıkıyordum çünkü testler gerçekten acı veriyordu. Lenf bezi ve kemik iliği biopsisi yapılıyordu ve cidden hepsi çok acı verici işlemlerdi. Yapılmasına o zamanlarda kesinlikle karşı çıkıyordum ama bugün yapılması gereken tüm testlerin yapıldığına çok memnunum çünkü bana ne olduğunu açıklayabileceğim tıbbi raporlarım var. Beş hafta sonunda fiziksel olarak daha da güçlenmişim ve vücudumda kanserin hiçbir izine rastlayamamışlardı. Sonunda evime gitmeme izin verdiler. - [Röportör] Bana o dönemdeki korkularından bahseder misin? Sadece kanserden değil, tedavisinden de korktuğundan bahsetmiştin arkadaşının bu süreci yaşadığını görmüştün. Seni olduğun noktaya getiren korkularından seni esir alan korkularından bahsetmeni istiyorum. - Kanser olmama neden olan en büyük sebebin korkularım olduğuna inanıyorum. Korkularla dolu bir hayat yaşadım. Aslında, neredeyse tüm hayatım boyunca, yaşadığım hayata ait olmadığım hissine kapıldım. Kabul edilmek için çaba sarfetmem gerektiğini düşündüm. Hep insanların beni sevmemesinden korktum. Sürekli, onay görmemekten ve kabul edilmemekten korktum. Her zaman yeterince iyi olmadığımdan korktum. İnsanları mutlu etmek için çabalardım. Kendime sürekli paspas gibi davranırdım. Bütün hayatımı korku içerisinde geçirdim. Sonrasında, en yakın arkadaşımın kansere yakalanmasına ve ölmesine tanıklık ettim. Bu benim içimde bir korku yarattı. Kanserden korkmaya başladım. Kanser tedavisinden korkmaya başladım çünkü arkadaşım paranın satın alabileceği en iyi tedavileri görmesine rağmen giderek kötüleşti ve sonunda vefat etti. Ben bütün bu süreçlerden geçmesini izledim. Kansere karşı öyle büyük bir korku geliştirdim ki kanserden kaçabilmek için mümkün olan herşeyi araştırdım. Daha çok araştırdıkça daha büyük bir korkuya kapıldım çünkü öğrenmeye başlamıştım. Yiyeceklerdeki tarım ilaçlarının kansere yol açabileceğini, sudaki kurşunun ve florürün kansere yol açabileceğini, plastik şişeden birşeyler içmenin kansere neden olabileceğini, mikrodalgaların kansere neden olduğunu öğrendim. Bütün bu bilgiler vücuduma giren en ufak şeyden gün geçtikçe daha da fazla korkmama neden oldu. Ben de sağlıklı beslenmeye başladım, çok sağlıklı. Sadece organik besinler alıyordum. Kanseri önlediği iddia edilen bütün vitaminleri satın alıp kullanmaya başladım. Antioksidan olan herşeyi alıyordum, herşeyi detaylı bir şekilde

ŞİFA zirvesi

araştırmaya başlamıştım. Sonunda sadece bitkisel organik yiyecekler yemeye başladım. Yediğim herşeyi sadece kanserden korktuğum için yiyordum. Bu yiyecekleri daha uzun süre yaşayabilmek için yemiyordum. Hayatıma çok değer verdiğim ya da bu yiyecekleri çok sevdiğim için tercih etmiyordum. Bu yiyecekleri yemeyi sevmiyordum. Öldüğümde, yani o alemi ziyaret ettiğimde öğrendiğim en temel şey hastane yatağında yattığım ana kadar aldığım kararların ve yaptığım seçimlerin hiçbirinin sevgiden kaynaklanmadığıydı. Tamamının nedeni içimdeki korkuydu. İşte o andan itibaren kaldığım sürece, yaşadığım sürece bütün seçimlerimi sevgiyle yapma kararı aldım.

- [Röportör] Benim gibi biri, senin nerede olduğunu entellektüel olarak anlayan, teklifiğini ve mutluluğunu hayal edebilen, hissettiğin saf sevgiyi hissedebilen bizim gibi insanlar bu durumu nasıl somutlaştırıp evet korku yok diyebilir? Bunu nasıl hatırlayabilir ve nesnelleştirebiliriz?

- Elbette, bu tarz bir durumu deneyimlememiş insanların benim hissettiklerimi hissetmeleri oldukça zor. Hikayemi anlatma sebeplerimden birisi de bu. İnsanlar benim yaşadıklarımı yaşamadan, var olandan daha fazlasının, çok daha fazlasının olduğunun farkına varabilsinler. Diğer dünyaya gidip döndükten sonra sorguladığım şeylerden bir tanesi, bütün bu olanların farkına sadece öldükten sonra varabilmiş olmamın sebebinin ne olduğuydu. Ya hiç geri gelemeseydim. Nasıl oluyorda bu durumu ancak öldükten sonra öğrenebiliyoruz? Ve sonra farkettim ki aslında biz bu gerçeği bilerek doğuyoruz. Sevidiğimizi ve sevgi olduğumuzu bilerek dünyaya geliyoruz. Aslında ne olduğumuzu bilerek doğuyoruz, ama yaşadıkça bu bilgi erozyona uğramaya başlıyor ve korkmaya başlıyoruz çünkü korkuya şartlandırılıyor. Bu korku eğitim sürecimizde, bulunduğumuz toplumda ve kültürümüzde başlıyor. Korkuya şartlandırılmamız arttıkça gerçekte kim olduğumuzu daha çabuk unutmaya başlıyoruz çünkü sevgi ve korku aynı anda var olamaz, birini ya da diğerini seçmek zorundasınız. Sevginin kendisi olduğumuzu ve sevgiden var olduğumuzu biliyoruz ama korku bu hissi öldürüyor. Hükümetlerimiz bize korku salıyor. Toplumumuz korkularımızın artmasına neden oluyor. Eğitim sistemimiz korku üzerine kurulu, rekabet ve öne geçme üzerine kurulu. Tıp sistemimiz korkudan besleniyor. Sağlıklı olmayı özendirmek yerine hastalıktan korkmanızı sağlıyor. Hatta dinler bile korku üzerine kurulu. Ölümünden sonraki hayatın korkulacak bir tarafı olmamasına rağmen insanları bu hayatla korkutuyorlar. Yani, ben hikayemi paylaştığımda aslında insanlar bilmedikleri bir şey duymuyorlar. Hikayemin sadece insanların hali hazırda bildikleri şeyleri hatırlattığını farkettim. İşte bu yüzden paylaşıyorum çünkü içlerinde bir yerde birşeyleri harekete geçirdiğini hissediyorum ve onlar bu dünyaya bilerek geldikleri bazı şeyleri yeniden hatırlıyorlar.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Bütün bunların sonucunda sende hayatın amacının ne olduğu konusunda bir netlik oluştu mu?

- Bence hayata geliş sebebimiz fiziksel dünyayı deneyimlemek çünkü diğer alemde hiç birimizin fiziki bedeni yok, biyolojimiz yok. Bu dünyada sahip olduğumuz duyguların hepsine diğer alemde sahip değiliz. Diğer dünyada hissettiğimiz tek şey koşulsuz sevgi. Yargılama yok, kıskançlık yok. Rekabet yok. Bu dünyaya sadece hayat deneyimi kazanmak için geliyoruz. çünkü geri geldiğimde bile ilk hissettiğim şey, ben tercih ettiğim için geri dönmüş olduğumdu. Bu hayatta edindiğim olumsuz deneyimler için bile şükrediyorum çünkü en azından olumsuzlukları da tecrübe etme fırsatım oldu. Bütün deneyimlerimiz birer hediye çünkü bu dünyaya gelmeyi ve yaşamayı tercih ettik. Şimdi geriye dönüp baktığımda kanser olmamın bile benim için bir hediye olduğunu görüyorum. Neticede hastalığım beni bugünkü ben yaptı.

- [Röportör] Şu anda nasıl besleniyorsunuz? Artık korkularınız olmadığını biliyorum ama herhangi bir beslenme veya egzersiz program uyguluyor musunuz? Belirli bir sağlık disiplininiz var mı?

- Bugünlerde sağlıklı beslenmeyi tercih ediyorum ama çoğu zaman bunu hayatımı sevdiğim için yapıyorum. Hayatıma ve yaptıklarıma karşı tutkuluyum yaşamımı seviyorum, o yüzden sağlıklı kalmak istiyorum. Uzun yaşamak istiyorum, gerçekten istiyorum ama aynı zamanda sağlığımdan korkmuyorum. Kanserden korkmuyorum. Yiyeceklerimi çekinerek yemiyorum. En önemli şeyin eğlenmek, tutkularınızı keşfetmek, hayatınızın neşesini bulmak olduğunu biliyorum, arkadaşlarımla dışarıda güzel vakit geçiriyorsam bir kadeh şampanya içiyorsam, bir dilim tatlı yiyorsam bundan keyif alıyorum, her bir lokması beni mutlu ediyor çünkü, en önemli şeyin hayattan keyif almak olduğunu farkettim. Neşelenmek, eğlenmek, gülmek herhangi bir ilaçtan, meditasyondan, duadan, ilahiden ya da sağlıklı beslenmekten çok daha iyileştirici. Yaptığım ikinci en önemli şey ise, bana neye ihtiyacı olduğunu söyleyebilmesi için vücudumu dinlemek. Yemek istediği bir yemek mi var spor mu yapmak istiyor. Bazen, çok seyahat ettiğimde herşeyi kontrol altında tutamıyorum çünkü otellerde kalıyorum. ama eve döndüğüm zaman vücudum bana açık ve net olarak egzersiz yapmak veya esnemek ya da yoga yapmak istediğini söylüyor. Herhangi bir disiplin ya da benzeri birşey uygulamıyorum. Bir örnek vereyim mesela bir keresinde gerçekten çok ama çok yorgun hissettiğimi hatırlıyorum ve vücudumu dinlemediğimi. Doğal tedavi uzmanına gittim ve çok yorgun hissettiğimi anlattım.

ŞİFA zirvesi

Gerçekten yorgun hissediyordum. ‘Bana tavsiye edebileceğimiz bir şey var mı?’ dedim. Tedavi uzmanı, benim için bir detoks programı hazırladı. Yorgunluğumun çok fazla seyahat etmemden ve beslenme tarzımdan kaynaklandığını söyledi ki büyük ihtimalle bu konuda haklıydı. Vücudumu dinlemek yerine doğal tedavi uzmanının detoks programını uygulamaya başladım. Sadece bitkisel ürünler, paketlenmiş tozlar ve bunlara benzer şeyler yemem gerekiyordu. Yaklaşık on gün bu şekilde devam ettim. Daha iyi hissetmem gerekirken daha da kötüleştim. Uzmanım diyetimi bırakmamam gerektiğini çünkü vücudumun detoks sürecinde olduğunu söyledi. Ben de bırakmadım, söylediği gibi devam ettim ama gittikçe daha da kötüleştim ve sonunda durmak zorunda kaldım ve kendime döndüm. Kendi kendime bedenimi dinlemeye karar verdim. Bu programa şans vermeye devam edemezdim. Bedenimi dinlemeye başladım. Beynim bana fotoğraflar göstermeye başladı; gözümün önünden haşlanmış yumurtalar ve balıklar geçiyordu. Protein eksikliği yaşadığımı farkettim çünkü sadece bitkisel bir diyet uyguluyordum, bir sürü toz besin ve benzer şeyler içiyordum. Daha fazla beklemeden mutfağa gittim iki yumurta haşladım ve anında yedim yer yemez de daha iyi hissetmeye başladım. Sonuç olarak anladım ki beslenme şeklimi düzenlemem gerekiyordu ama proteinden vazgeçmemeliydim. Ben balık, yumurta ve bunlara benzer şeyler yemesi gereken biriydim. Temel olarak söylemek istediğim herkes birbirinden farklıdır. Kendimizle ilgili bir şeyler yanlış gittiğinde sorunu kendimizin dışında arama eğilimine giriyoruz. İnternette araştırıyoruz. Profesyonel olduğunu düşündüğümüz insanlara danışıyoruz. Ama dışarıdan bize aktarılan bu bilgiler, bizim için doğru olmayabilir. Bize uygun olmayabilir. Bilgiyi ne kadar çok dışarıda ararsak aklımız o derecede karışabilir çünkü İnternette ne kadar fazla araştırma yaparsanız, bulduğunuz bir sonraki bilginin bir öncekiyle çatıştığını farkedeceksiniz. Her zaman birbirine zıt bilgiler karşınıza çıkacak. Daima içimize dönmemiz gerektiğini savunuyorum.

- [Röportör] Korku dolu düşüncelere daldığınız anlara gittiğiniz hiç oluyor mu? Oluyorsa, bu korkudan kendinizi nasıl sıyrırıyorsunuz?

- Kendi kendimi tekrar korkarken yakaladığım anlar oluyor. Bu duygu genellikle, daha çok göz önünde olmaya başladığımı farketmem gerçeğiyle ilgili aslında. Durumum nedeniyle insanları hayal kırıklığına uğratmaktan ya da mutsuz etmekten korkuyorum. Dolayısıyla, daha fazla tanındıkça daha fazla korkuya kapılma hissiyle karşı karşıya geliyorum. ‘Aman Tanrım’ diyorum. Ya yaptığım bir sonraki şey, söylediğim bir sonraki cümle, paylaşmak üzere olduklarım insanları hayal kırıklığına uğratırsa veya mutsuz ederse? Bunları düşünüyorum ama sonra kendime diyorum ki ‘Benim mesajım ne?’ Mesajım kendiniz olmanız, hayatınızı

ŞİFA zirvesi

korkusuzca yaşamamız ve şahsınıza münhasır olmanız. Sonuç olarak, her zaman izleyicilerimin duymak istediğini söylemekle hissettiğim gerçekliği ve tekliği anlatmak arasında seçim yapmak zorunda kalıyorum. Düşüncelerimi kontrol eden şey ise geçmişte kim olduğumu hatırlamak o korku dolu insanı, kendi olmaktan korkan insanın nasıl kansere yakalandığını hatırlamak. Asla geriye dönmek ve tekrar o insan olmak istemiyorum. İzleyicilerimi hayal kırıklığına uğratırmıyım diye düşündüğüm her an kendime şöyle diyorum: ‘Hayatımı korkusuzca yaşamalıyım, kendim olmalıyım. Neysem oyum’. Geçmişte olduğum insana dönüşmek istemiyorum. Yani özgür olmak demek, insanları hayal kırıklığına uğratmakta da özgür olmanız demek. Görücü usulü evlendiğim zamanı düşünüyorum da, o zamanlarda toplumu, ailemi ve nişanlının ailesini hayal kırıklığına uğratma korkum çok daha yüksek olsaydı, o evliliği yapmak zorunda olurum. O kararı almama neyin sebep olduğunu bilmiyorum ama birşey beni harekete geçirdi. Ancak fiziksel alemdeyken o noktada, yaptığımdan dolayı yargılanacağımı düşündüm çünkü yanlış bir şey yaptığımı sanıyordum; herkesi utanç içinde bırakmıştım. Fakat diğer dünyanın berraklığında, hayatımın yörüngesini bütün olarak görebildiğimde, resmin tamamına baktığımda yaptığının mükemmel olduğunu farkettim. Mükemmeldi çünkü ilerlememi ve kocamla tanışmamı sağladı ama aynı zamanda nişanlının ailesini üzmüş olmama rağmen ailesinin ve içinde bulunduğumuz topluluğun görücü usulü evliliklere farklı bir açıdan bakmasını sağladı. Benim düşüncelerimi takip eden kadınların da korkusuzca karşı çıkıp görücü usulü evlenmek istemiyoruz demelerini sağladı. İçinde bulunduğum toplumdaki ebeveynlerin konuya farklı bakmalarına neden oldu, çocuklarıyla farklı konuşmalarını sağladı. Sonuç olarak düzenin genelinde, büyük resme bakıldığında yaptığım şey kusursuzdu. Yaptığım zaman yanlış olduğunu düşünmüş olsam bile, davranışım kendime özgüydü.

- [Röportör] Kanser dördüncü evresinde ve son aşamalarında çok fazla korku oluyor. Bu korku duygusunu o aşamada otomatik olarak ölümle bağdaştırmaktan vazgeçip, umut etmeye ve sona gelmediğimiz duygusunu hissetmeye nasıl geçiriyoruz? Tamamen farklı bir duruma geçebilirsiniz; limon büyüklüğünde tümörlerle çevrelenmişken üç hafta içerisinde bu tümörlerin tamamından kurtulabilirsiniz.

- Kanser teşhisi konduğunda, özellikle de dördüncü evre, üçüncü veya dördüncü evre iseniz çok fazla korku duyarsınız ve anında durumunuzu ölümle özdeşleştirirsiniz. Öleceğim. Öncelikle tıp dünyasında çalışan insanlara, doktor ve onkolojistlere seslenmek istiyorum. Hastaların korku hissini çok fazla beslediklerini düşünüyorum, gerçekten çok fazla çünkü bir

ŞİFA zirvesi

doktor üçüncü veya dördüncü evre bir kanser teşhisi koyduğunda başta kendisi korkuya kapılıyor ve bir doktor korktuğunda hasta bunu anında hissediyor. Kansere karşı olan korkunun kanserin kendisinden daha büyük olduğunu düşünüyorum. Çoğunlukla, hastalığın tedavisinin olmadığını söylediklerinde aslında demek istedikleri Batı tıbbında onkolojik olarak bir tedavisinin bulunmadığıdır. Ama bu hiçbir şekilde tedavisi olmadığı anlamına gelmiyor. Aslında inandığımızdan çok daha fazla seçeneğimiz var. Onkoloji ve Batı tıbbı bütün bu opsiyonlar içerisinde sadece bir tanesi ve Batı tıbbında bu hastalığın tedavisi yok diye, anında hastaya ve topluma korku salınmış oluyor.

- [Röportör] Bu hastalık teşhisi konan hastalar veya hastalık teşhisi konan hastanın yakınları beyinlerini nasıl umutlu olmaya yönlendirebilirler?

- İnsanlar bana kendilerine veya çok sevdikleri bir yakınlarına kanser teşhisi konduğunu anlattıklarında onlara söylediğim ilk şey kanserin kendisine odaklanmaktan vazgeçmeleri. Kanser teşhisi konduğunda, kanserle kafayı bozmuştum. İnsanlara kansere odaklanmamaları gerektiğini anlatıyorum. Hayata odaklanın. Size keyif veren şeylere odaklanın. Aşka odaklanın. Sevdiklerinize odaklanın. Zaten kanser olsak da olmasak da yapmamız gereken bu değil mi? Benim yaptığım en büyük hata kansere odaklanmamdı. Hastalığımıza odaklanmamız korku duygusuna hapsolmamıza neden oluyor. O yüzden size mutluluk veren şeylere odaklanın sevdiğiniz insanlara odaklanın ve sizi seven insanlara ve her gününüzü size iyi gelen şeyleri yaparak geçirin. Kanser tedavisi gören sevdiğinize destek oluyorsanız onu bu şekilde davranması için yüreklendirin. Eğer tedavi için gitmeleri gerekiyorsa veya sizin tedavi için gitmeniz gerekiyorsa herhangi bir işmiş gibi yapın. Gününüzün odağı haline getirmeyin. Ve tabiki hastalığı gününüzün odak noktası haline getirmeyin. Tıp dünyasındaki insanların bir çoğu ilk okuduklarında, hikayemi paylaşmamın tehlikeli olduğunu çünkü insanlara boş ümitler verdiğimi söylediler. Buna söyle bir cevap vermek istiyorum. İnsanlara umut vermek sizce neden tehlikelidir? Neden boş umut olarak nitelendiriyorsunuz? Çünkü yaşayacağınız ister bir gününüz olsun, ister bir ay, ister bir yıl; her zaman umuda ihtiyacınız var. Umudunuzu kaybederseniz yaşam isteğinizi kaybedersiniz. Aslında bir doktor hastasına üç ay ya da üç hafta ömrü kaldığını söylediğinde daha tehlikeli çünkü hastasının yaşam sevincini elinden alıyor. Tıp dünyasının hastalığı yönetmesiyle ilgili yapacağım çok fazla değişiklik var. Öncelikle 'remisyon' kelimesini tıp literatüründen çıkarırdım. Çünkü bence çok tehlikeli bir kelime. Hastaları, kanserin geri geleceği ile ilgili korku içinde bırakıyor. Aslında bizi en başta hasta eden şey de bu korkunun ta kendisi. Dolayısıyla, hastalık belirtilerinin kaybolduğu söylenen hastalara

ŞİFA zirvesi

öncelikle kanserlerinin temizlendiğini söylüyorum. Sonrasında, remisyon kelimesini gerçekte misyon olarak algılamalarını tavsiye ediyorum. O yüzden hayattaki misyonlarını hatırlamalarını istiyorum. Kanseri yendiniz.

- [Röportör] Ve bu gerçekleşiyor. Nocebo etkisi. Plasebo etkisi.

- Kesinlikle. Aslında hepimiz tıp dilinde plasebo etkisi olarak bilinen telkinin gücünü biliyoruz. Bu bilimsel olarak kanıtlandı. Aslında doktorlar benim üç ay ömrüm kaldığını söylediler. Yakınımda bir ölüm görene kadar ve benim zamanımın dolmadığını farkedene kadar sağlığım tahminlerinden çok daha hızlı kötüye gitti.

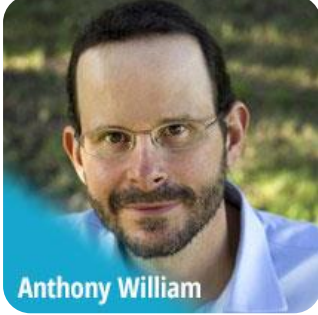
- [Röportör] Mutluluk ve kahkahaların, tedaviden, dualardan ya da benzer şeylerden çok daha etkili olduğunu düşündüğünüzü söylemeniz çok hoşuma gitti. Umudun devreye girdiği nokta burası. Amacınızı hatırlayın. Dikkatinizi hayatınıza verin.

- Kesinlikle.

-[Röportör] Buna bayılıyorum.

- Doktorların iyi niyetli olduklarını biliyorum. Birçoğunun insanlara yardım etmek için bu sektörde olduğunu biliyorum ama bazen sektör onları yönlendiriyor. Beni tedavi eden doktorların da hepsi çok nazikti ama ben hastalıkları nedeniyle doktora giden insanlara sorulan soruların Son dönemde bir tramva yaşadınız mı?’ olduğu günlerin gelmesini hayal ediyorum. ‘Hayatınızda sevdiğiniz ya da sizi seven insanlar var mı?’ diye sorulmasını bekliyorum. Doktorların sadece fiziksel rahatsızlıklara odaklanması, bu rahatsızlıkları manipüle etmesi yerine bu tarz sorular sorulsun istiyorum çünkü hastalıklar aslında önce fiziki olarak başlamıyor. Çok daha derinlerde bir yerde başlıyor, çok daha gizli bir yerde. Duygusal ve ruhsal bedenimizde başlıyor. Aklımıza bile gelmeyen bir yerde. Bizim se tek yaptığımız fiziksel bedenimizi kontrol etmek ve hastalığı fiziksel olarak manipüle etmek. Oysa ki fiziksel bedenimiz hastalıkların görüldüğü en son yer. Bir doktor size yaşam süreniz ile ilgili bir tahminde bulunmuşsa nefes aldığınız sürece şansınız var. Hiçkimse size ne zaman öleceğinizi söyleyemez. Ve ben bunun yaşayan bir kanıtıyım.

ŞİFA zirvesi



Anthony William

Anthony William, bizim zamanımızın çok ötesinde ve olağanüstü doğrulukta sağlık bilgileri sunan yüksek seviyeli bir ruhla sohbet edebilmek gibi eşsiz bir yetenekle doğdu. Anthony dört yaşındayken bir akşam yemeği esnasında, hiçbir belirtisi olmayan büyük annesinin akciğer kanseri olduğunu söyleyerek ailesini şok etti. Tıbbi test kısa sürede bu tanıyı doğruladı.

25 yılı aşkın bir süredir Anthony hayatını, insanlara hastalıkları yenmeyi ve önlemeyi ve yaşamak istedikleri yaşamları keşfetmeyi öğretmeye adanmış. Onun sunduğu hizmet, bilimsel keşiflerin onlarca yıl daha ilerisinde. Onun, yalnızca fiziksel sağlığı değil, sağlığın her düzeyini dikkate alan şefkatli yaklaşımı, ona başvuran hastalara defalarca rahatlama ile sonuç verdi.

Bir medikal medyum olarak Anthony'nin eşi görülmemiş doğruluk ve başarı oranı, onun Ruh'tan gelen bu içgörüler olmadan iyileşmenin bir yolunu bulamamış film yıldızları, rock sanatçıları, milyarderler, profesyonel sporcular, en çok satan yazarlar ve hayatın her kesiminden sayısız diğer insanla birlikte dünya çapında binlerce kişinin güvenini ve sevgisini kazanmasını sağladı. Ayrıca Anthony en zor vakaları çözebilmek için yardıma ihtiyaç duyan doktorlar için de paha biçilmez bir kaynak haline geldi. Medikal Medyum: Kronik ve Çözümsüz Görünün Hatalıkların Nedenleri ve İyileşme Yöntemleri kitabı ile New York Times en çok satan yazarlar listesine girdi.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- İnsanların 95%'ini hasta yapan şaşırtıcı virüs.
- Dünya çapında kronik hastalıkların asıl sebebi.
- Bağırsaklarınızı haftalar içinde iyileştirebilecek ve şu anda yapmaya başlayabileceğiniz basit meyve suyu.
- Uzun ömürlülüğü sağlayan tatlı bir atıştırmalık.
- Mikroplarla savaşmak ve sağlıklı olmak için gereken bir numaralı mineral.
- Anthony'nin "bir sonraki kuşakları kurtarmanın cevabı" olarak adlandırdığı meyve.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Anthony'nin inancına göre hastalandığınızda bedeniniz sizi asla hayal kırıklığına uğratmıyor. Kendinizi iyi hissetmediğinizde, vücudunuz size neyi anlatmaya çalışıyor?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- **[Röportör]** Bana hikayenden bahset, Ne yaptığından ve nasıl ortaya çıktığından.

- **[William]** Her şey dört yaşımdayken başladı. Bir sabah ‘Ruh’ diye adlandırdığım sesle uyandım. Bu ses benimle sanki bir insan gibi konuşuyordu. Sizin gibi, ya da sizin başka bir insanın konuşmasını duymanız gibi, ya da siz birisiyle konuşuyormuşsunuz gibi. Yani gerçek zamanlı, bu durumun farkı sesi duyduğunuz anda olaylar da eşzamanlı yaşanmaya devam ediyor. Sonra, o sabah, Ruh çok net şekilde duydum devamında bütün gün boyunca duydum, devamında da, akşam yemeğinde, ailemle beraber otururken Ruh karşımda belirdi. Ruh önce babaannemin arkasında gördüm, sonra bana sandalyemin arkasından el salladı. Bana sandalyemden kalkmamı söyledi. Kalktım, babaanneme doğru yürüdüm, sonra Ruh elimi tutu ve babaannemin göğsüne koydu ve ‘akciğer kanseri’ dememi istedi. Babaannenin akciğer kanseri olduğunu söyle. Babaannem akciğer kanseriydi. Ancak birkaç deneme sonrasında söyleyebildim. Söylediklerimden sonra yemek masasındakiler çılgına döndü, ailem çılgına döndü. Bütün her şey, çatal, kaşık, bıçaklar her yere dağılmıştı. Ve işte her şey böyle başladı. Bir kaç hafta sonra, sırf meraktan babaannemi gözetim altına aldılar. Çünkü, olanları aklımızdan çıkaramıyorduk. Yaşananları ve babaannemin akciğer kanseri olduğunu unutamıyorduk. İşte her şey böyle başladı ve o tarihten sonra Ruh sürekli duymaya başladım. Sesini çok net bir şekilde duyuyordum. İlginç olan fiziki olarak sesi bloke edebiliyordum, sol kulağımı elimle kapatıp gelmesini engellediğim için genellikle sağ kulağımla duyuyordum. Ses dışarıdan geldiği için bloke edebiliyordum. Ses içeriden bir yerlerden gelmiyor. Kiminiz ‘Bu ses başka bir boyuttan mı geliyor?’ diyebilirsiniz. Ya da ‘Bu sesi nasıl duyabiliyorsun? ‘Beyninin içinde bir yerden mi geliyor?’ ‘Sen mi duyduğunu düşünüyorsun?’ Ses dışarıdan bir kaynaktan geliyor ve bir çocuk olarak bu sesi sürekli olarak kullandım; sağlık problemi olan herkes için kullandım çünkü bu ses bana sağlık problemi olan insanlar aracılığıyla ulaşıyor. Mesela, ilkokulda sınıfta oturuyordum, yanımda da bir çocuk oturuyordu. Ruh çocuğun menenjit olduğunu söyledi. Ben de hemen öğretmene söyledim, öğretmenimiz telaşlandı, keyfi kaçtı, menenjitinin nerede ve nasıl ortaya çıktığını öğrenmek için çocukla konuştu. Çocuk daha önce bu kelimeyi hiç duymamıştı; aileyi revire çağırdılar, onların da bu konudan asla haberleri yoktu. Çocuk hiçbir belirti göstermemişti. O gece, daha sonra çocuğun ateşi 40.5 dereceye çıkmış, ve hastanede menenjit teşhisi koymuşlar. Olaylar hep böyle gelişti. Anlattığım olay başıma



ŞİFA zirvesi

gelenlerden sadece bir tanesi. Hemen her hafta benzer şeyler oluyordu, tanıdığım insanlardan bir tanesi ya da tesadüfen karşılaştığım birisi ile aynı olay tekrar ediyordu.

- [Röportör] Senin için Ruh neyi ifade ediyor?

- Ruhun kendisi bana 'merhametin vücut bulmuş hali' olduğunu söyledi. Bana söylenen buydu. Bedenimin dışından bir yerlerden benimle konuşan bu sese soru sorabilecek yaşa gelir gelmez, bedenimin dışından bu konu hakkında bir şeyler söylemek istiyorum. Ruh dışarıdan bir kaynaktan duymak demek, huysuz olmamın, mutsuz olmamın, bir şeylere moralimin bozulmuş olmasının, sinirli olmamın, ya da çok kötü bir gün geçirmiş olmamın, kısacası hayatımda neler olup bittiğinin hiçbir önemi yok. Ses dışarıdan geldiği için her an gelmeye devam ediyor. İşte bunu söylemek istedim. İnsanlar bu sesleri başka bir boyuttan duyduklarında, ya da içlerinde bir yerlerden geldiğini hissettiklerinde hayatlarında bir şey olduğunda her an her şey altüst olabilir. Buna bayılıyorum çünkü benim durumumun da böyle olmasını isterdim. Böyle olmasını isterdim, çünkü o zaman iyi hissetmediğimde kapatabilirdim. Yorgun olduğunuzda duymayabilirdiniz. Gerçekten zor zamanlar geçirdiğinizde duymayabilirdiniz. Ama böyle olmuyor. Ruh her zaman geliyor. Ben onun melek olduğunu düşünüyordum ama sorular soracak kadar büyüdüğümde Ruh bana melek olmadığını söyledi. Ruh hiçbir zaman ama hiçbir zaman insan olmadığını, ama yaşadığını, farklı bir anlamda yaşadığını söyledi. Ruh, merhamet kelimesinde yaşadığını ve merhametin cennette yaşama gücü olduğunu söylüyor. Merhamet cennette yaşam verme gücü olarak algılanıyor, benim Ruh'tan algıladığım şey bu. Ruh'tan algıladığım diğer şey ise sevginin merhamet duygusu olmadan düşünülemeyeceği. Sevginin temelini oluşturuyor. Merhamet olmadan sevgi anlamsız kalıyor. O yüzden sevmekten vazgeçiyoruz, o yüzden bir zamanlar sevdiğimiz şeyleri artık sevmiyoruz. O yüzden bir zamanlar çok sevdiğimiz favori restoranımızı artık sevmekten vazgeçiyoruz. Bir zamanlar çok sevdiğimiz favori yemeklerimizden bir anda vazgeçiyoruz. Eşimizi bir zamanlar çok sevdik, ruh eşimize aşık olduk ve sonra vazgeçtik, ya da o bizden vazgeçti çünkü merhamet duygusu yok olmuştu. Merhamet duygusunu ortaya çıkardığınız zaman her şey değişir. Sürekli yemek yediğiniz restoranın sahibinden artık hoşlanmıyorsanız ve orada yemek yemeyi bıraktıysanız ne olur? Merhametiniz varsa büyük ihtimalle orada yemek yemeye devam edersiniz. Merhamet her şeyi bir arada tutar, aradaki bağıdır, her şeydir. Ruh tarafından bana öğretilen şey bu. Sizinle sürekli bir arada olan birini hayal edin. Sizinle sürekli konuşan ve hiç susmayan. Asla susmaz, mesela bu odada, şu anda bana sizinle ilgili bilgi veriyor. Ruh bana şu anda kendisiyle ilgili neler olup bittiğini anlatıyor. Bana neler yaptığını anlatıyor. Ve asla ama asla durduramıyorum.

ŞİFA zirvesi

Büyürken baş ettiğim en zor şeylerden biriydi. Aslında, başarmam gerekiyordu. Hayatınızı istediğiniz gibi yaşayamadığınız durumlardan biri, diğer insanların yaptığı şeyleri yapamazsınız, mesela düşünsenize, Ruh size söylediği için öğretmeninizle ilgili her şeyi biliyorsunuz. Etrafınızdaki insanlarla ilgili her şeyi bildiğinizi ve bunun süreklilik arz ettiğini. Dolayısıyla bu şekilde büyümek ve bu duruma adapte olabilmek çok zordu. Zaman geçti, yaşadığım zor anlar geçti, başarabildim, o yüzden şimdi burdayım. Kuvvetli durabildim, çok zordu, işkence gibiydi. Lanetlenmiş olduğumu düşünüyordum, ama aslında bu bir hediye. Ona katlanmaya ve onunla birlikte ilerlemeye devam ettim.

- [Röportör] Ruhunu tekrar gördün mü? Ya da sadece...

- Ruhunu bir kez daha boğulan köpeğimi kurtarıırken gördüm. Evet, tehlikeli sularda Ruh belirdi, Ruh ikinci kez ortaya çıkmıştı.

- [Röportör] Sana nasıl inanalım? Şüpheyle yaklaşan insanların sana inanmasını nasıl sağlayacaksın?

- Aslında, bildiğin gibi, şüpheli insanlar çok ilginçler çünkü her şeye şüpheyle yaklaşıyorlar. Ne olduğunun bir önemi yok. Her şey ama her şeyle ilgili olabilir, dünya onlarla dolu o yüzden bu durum olaylara nasıl baktığınızla ilgili. Şüpheli insanların genelde güven sorunları da vardır. Durum bu olduğu için de belki de güven problemleri vardır diye düşünüyorum. Belki hayatlarında henüz o aşamaya gelememişlerdir, bahse girerim ki hayatlarındaki, etraflarındaki bir sürü başka şey için de şüphe duyuyorlardır. Yani, bir anlamda, gelişmeleri gerek, henüz o yerde değiller diye düşünüyorum. Ben hallettim, çünkü ben de şüpheli bir insan olarak doğdum ve bu bedende yaşamak zorundaydım, bana verilen hediye ile birlikte, Ruhunu sürekli duyarak bu mümkün değildi, doğru olamazdı çünkü şüpheli bir insan olarak doğmuştum. Bu duygu içimden geldiği için, ve onu içimden söküp atamayacağım için, yani anlıyor musunuz, orada, o yüzden kendi kendime evet, biliyorum ben şüpheli bir insanım dedim ve bunu kabullendim. İnsanların da nasıl hissettiğini anlayabiliyorum. Söylediklerime hiç bir şekilde güvenmiyor olabilirler, Ama onları anlıyorum, çünkü ben de onlardan biriyim. Ben bununla yaşamayı öğrendim, ama birilerinin inanıp inanmaması konusunu soruyorsanız, benim için hiç fark etmez. Çünkü insanlar çocukluğumdan beri bana inandılar. İlk günden bu ana kadar hep inandılar, o yüzden sorun yok.

- [Röportör] Kendi kendini doğruluyor.

- Bütün olay bu. Bilgi dışarıdan geliyor, bu defalarca kanıtlandı. Defalarca test edildi. Gerçekten, bu bir problem değil ve samimiyetle söyleyebilirim ki çok fazla şüpheli insanla karşılaşmıyorum. Eminim bir yerlerde bir sürü şüpheli insan vardır ama eğer bu işin

ŞİFA zirvesi

içindeyseniz, insanlara yardım etmek istiyorsanız, insanların sorularına cevap bulmak istiyorsanız; insanlar acı çekiyor ve kronik hastalıkları varsa ve hiçbir cevapları yoksa bunun şüpheli insanlarla bir ilgisi yok demektir. Bir insanın iyileşmesiyle ilgilidir. O insanın şifa bulmasıyla ilgilidir. odak nokta budur. Dolayısıyla, şüpheli insanlara asla odaklanmıyorum.

- [Röportör] O zaman direk gizemli salgın hastalıktan ve hastalığın arkasındaki suçludan bahsedelim.

- Aslında, hastalıkların, rahatsızlıkların ve hastalık semptomlarının arkasında çeşitli nedenler yatmaktadır. En önemlilerinden bir tanesi Epstein -Barr virüsüdür. Şimdi birisi çıkıp, biz zaten Epstein-Barr virüsünü biliyoruz diyebilir. Peki yeni olan ne? Yeni olan şey şu ki Ruh'tan Epstein-Barr virüsünün neden olduğu hastalıkları ve ne gibi sonuçlar doğurduğunu detaylıca öğreniyorum çünkü bu bilgiye sahip değiliz. Öncelikle, Epstein-Barr virüsünün Hashimoto tiroiditi'ne neden olduğunu dünyaya ilk duyuran benim. Epstein-Barr virüsü tiroiditte iltihaplanmaya sebep olur. Bu bir. İki, diğer bütün semptomlar. Epstein-Barr virüsünün sebep olduğu karıncalanma ve hissizlik, beyin bulanıklığı, halsizlik, depresyon ve diğer bütün farklı belirtiler ve nörolojik semptomlar hakkında konuşuyorum. Tabiki insanlarda görülen bütün nörolojik semptomların sebebi Epstein-Barr virüsü değil ancak bu virüsün çok değişik aşamaları var. Doktora gittiğinizde size Epstein-Barr virüs testi yapıp, hayatınızın bir aşamasında bu virüse yakalanmışsınız ve enfeksiyon geçirmişsiniz diyebilirler. Bu sadece birinci aşama. En başa geri gidiyoruz. Virüs değişik aşamalardan geçiyor; önce kan dolaşımında görülüyor, ardından hashimoto tiroiditine neden oluyor, karaciğere sığıyor, karaciğerin işlevini yerine getirmesine engel oluyor, tiroiditin problemleri çalışmasına neden oluyor ve sonunda nörolojik problemlere yol açıyor. Kasılmalardan, seğirmelere, beyin bulanıklığından hafıza kaybına bütün değişik semptomların tamamının nedeni son evre, yani dördüncü evre Epstein-Barr virüsüdür. İnsanların bilgi sahibi olması ve iyileşebilmesi için bunu ilk kez dünyaya açıklıyorum. Epstein-Barr virüsünün yaptığı şey, Ruh bunu bana anlattı gerçekten çok ilginç. İnsanların karaciğerine yerleşen bu virüs aslında herkeste var. Daha sonra Hepatit C'ye neden oluyor. Hepatit C sadece bir durum ismi. Nedeni bilinmeyen bir hastalık. Karaciğerinizde lekeler oluşmasına sebep olan bir durumun adı. Bu durum, Hepatit C olarak adlandırılmış. Epstein-Barr virüsü karaciğere yerleşerek orada lekelenmelere neden oluyor. Birçok herpes virüsü karaciğerde konuşlanabiliyor ama Epstein-Barr virüsü Hepatit C'ye neden oluyor. Karaciğere yerleşen virüs, nörotoksin denen bir toksin salgılıyor. Bu toksin bütün vücuda yayılarak kısa devre yapıyor ve sinir uçlarının iltihaplanmasına neden oluyor. Epstein-Barr virüsünün bazı çeşitleri sinirlerin üzerinde yaşıyor, ve örneğin yeni bebek doğurmuşsanız, ve sırtınız ağrıyorsa, sırtınız doğum esnasında gerilmişse ve omurganız kaymışsa yeni çıkan kıl kökleri ve sinir uçlarınız hastalığa karşı korumasızdır. Eğer vücudunuzda Epstein-Barr virüsü mevcutsa, bu,

ŞİFA zirvesi

sırtınızın daha çok etkilenmesine neden olabilir. Araba kazasıyla aynı şey. Ufak çaplı trafik kazası geçirip çok küçük sıyrıklarla veya hiçbir şey olmadan kurtulan insanlar gördüm. Haftalar sonra bütün vücutları ağrımaya başlıyor. İltihaplanma başlıyor. Sonra doktora gidiyorlar. Eklem iltihaplanması mı? Aslında doktorlar da bu oyunun içinde. Yani bu bir Epstein-Barr virüsü vakası. Trafik kazasındaki, o önemsiz kaza bütün bunlara sebep oldu. Kazanın yarattığı adrenalin vücudunuza girdi ve virüsü besledi. Epstein-Barr aç bir virüstür. Değişik şeylerle beslenmeyi sever. Adrenalin sever, yumurta sever, süt ürünlerini sever. Bağışıklık sistemlerinin zayıflığı nedeniyle problem yaşayan insanların yapabileceği en iyi şey, yumurta yememek, süt ürünleri tüketmemek ve adrenalinlerini alt seviyelerde tutmaktır. Ancak hayat bizi farklı dönemlere yönlendirir, ne yapmamız gerekiyorsa onu yaparız. Evet, nörotoksinlerden bahsediyordum. Bütün vücuda yayılırlar ve sinir uçlarının iltihaplanmasına neden olurlar. İnsanlar bu aşamada karıncalanma ve hissizlik yaşarlar. İnsanlar bu aşamada her türlü hastalığa yakalanabilirler. Vertigo, Vegas sinirlerinin iltihaplanmasıyla ortaya çıkar. Menieres, Vertigo olan hastalar kendilerini kayıkta gibi hissederler. Denge bozukluğu hissederler. Bu hastalık da Epstein-Barr virüsünden kaynaklanmaktadır. Nörotoksinler Vegas sinirlerine yerleşerek vertigoya, dengesizliğe sebep olurlar. Kulak çınlamasının sebebi de Epstein-Barr virüsüdür. Yani, kulak çınlamanız ya da vertigonuz olabilir, bütün bunların tek sebebi Epstein-Barr virüsüdür.

- [Röportör] Lyme hastalığının da yanlış teşhis edildiğini düşünüyorsunuz değil mi?

- Aslında ilk başlarda Lyme hastalığının teşhisi doğru konmuştu. Hastalığın viral olduğunu, Lyme hastalığının virüslerden kaynaklandığını biliyorlardı. Virologlar hastalık üzerinde çalışmaya başladılar. Ama sonradan bakteriyel olduğunu söylemeye başladılar çünkü daha önceleri Lyme hastalığının tedavisi yoktu. 70'lerde viral olduğu söylendiği dönemlerde tedavisi yoktu. Demek istediğim günümüzde üzerinde çalışılan ve geliştirilen birkaç antivirüs ilacı var. O zamanlarda tedavisi yoktu, dolayısıyla doktorlar Lyme hastalığının viral olduğunu farkettiğinde hiçbir şey yapamayacaklarını anladılar. Yapabilecekleri hiçbir şey yoktu ve bu yeterli değildi. Sonrasında hastalığın bakteriyel olduğu söylendi ama bunu tartışmak için altı saatiniz var mı? Çünkü Lyme hakkında detaylı konuşmamız gerek. Mesela bakteri gerçek, bartonella ve BBZA gerçek. Verallia bakterisi gerçek, ama insan vücudunda henüz tanımlanamamış dışarıda daha onlarca bakteri çeşidi bulunmaktadır. Ancak, borellia, verallia, bartonella ve BBZA gibi bakterilerin yanı sıra, diğer bakteriler de Lyme hastalığının nörotik semptomlarının görülme nedeni değildir. Demek istediğim bir insan BBZA taşıyabilir, ama bu bakteri farklı belirtilere neden olur. Diyelim ki verilla tespit edildi, bir takım sorunlara neden oluyor olabilir ama nörotik problemlerle ilgisi yoktur. Dolayısıyla Lyme hastalığı hala bilinmezliğini korumaktadır. Nörotik Lyme uçuk ailesinden virüslerin sebep olduğu bir

ŞİFA zirvesi

hastalıktır, bakterilerin sebep olduğu değil. Ruh bana henüz keşfedilmemiş HHV6, HHV7, HHV10, 11, ve 12 Herpes virüslerinden bahsetti. Henüz gözlemlenmiş değil, ama ileride ortaya çıktıklarını göreceksiniz ve bunları ilk kez bu belgeselde duyacaksınız. Mesela HHV6 virüsü zona virüsüdür. Ruh nörolojik Lyme'a sebep olan en az 30 çeşidini anlattı. Ve tabi farklı Epstein-Barr virüsü var, çok farklı çeşitleri var. Bunları ilk kez Ruh anlattı. Yaklaşık atmışın üzerinde Epstein-Barr virüsü var. Kötüden daha da kötüye, çeşitli seviyelerde mutasyona uğramış virüs türü var ve bu virüsler multiple sclerosis neden olabiliyor; MS semptomları yaratabiliyor, Lyme hastalığı, nörotik Lyme hastalığına neden olabiliyor. Yani Lyme hastalığı ve multiple sclerosis ile ilgili karanlık çağlarımızı yaşıyoruz. Ruh insanlığı bu konularda bilgilendiriyor. İşte kitabım bununla ilgili, bunca yıldır uğraştığım şey bu. Bedenimiz şifa bulma yetisine sahip. Sadece inanmamız gerekiyor. Şifa bulacağımıza dair umudumuz olması gerekiyor. Neler olduğunun farkına varmamız lazım; iyileşen bedenimiz zaten neler olup bittiğinin büyük ölçüde farkında. Tıp bilimi, tıbbi araştırmalar Epstein-Barr virüsünün nelere sebep olabileceğinin ve salgının ne aşamada olduğunun henüz farkında değil. Bu hastalık sadece genç profesyonellerin hastalığı değil. Bedenimizin tek bölgesinde görülen ufak bir halsizlik değil. Bunun çok daha ötesinde ve insanları etkiliyor. İşte olan bu. Hatırlayacağınız gibi hashimoto tiroiditi cevapları olmayan bir tiroidit iltihaplanması olarak görülüyor. Size verecek hiçbir cevapları yok. Ama cevap tiroiditin iltihaplanmasına neden olan Epstein-Barr virüsüdür. Epstein-Barr virüsünün farklı bir aşaması.

- [Röportör] Peki, birazda doktorların bağışıklık sistemi bozukluğu diye adlandırdığı kronik gizemli hastalıklardan bahseder misin?

- Herhangi bir hastalığı veya bir belirtiyi bağışıklık sistemi bozukluğu olarak adlandırmak trajiktir. Bu, günümüzde insanları üzüyor. Aslında bu doktorların hatası değil, öyle olduğunu söyleyemeyiz. Gerçekte doktorlarla çok da bir ilgisi yok. Bu bir yanlış anlaşılma, konuşulanların arasına yanlışlıkla karıştı olan bitenin arasına karıştı. Bir şeyin bağışıklık sistemiyle ilgili olduğunu söylediğimizde aslında bedenimizin kendi kendini yok ettiğini söylüyoruz. Diyelim ki doktora gittiniz ve Hashimoto tiroiditi teşhisi kondu. Araştırdınız veya doktorunuz bunun bağışıklık sistemiyle ilgili bir hastalık olduğunu söyledi. Nasıl yani? Sonra doktorunuz ya da hemşire size bedeninizin tiroiditinize saldırdığı bilgisini verdi. Eğer bu bilgiyle karşılaşan ben olsaydım, arabamda evime dönerken epeyce üzgün olurum. Bedenime güvenimi kaybederdim. Bedenim şu anda kendi kendini yok ediyor. İşte bu büyük bir hata. Ruh bana çok büyük hatalar yapıldığını anlattı. Büyük dememin sebebi zararın çok büyük olmasından kaynaklanıyor. Daha önce ufak bir hata yaptınız mı? Değil mi?

- [Röportör] Evet.

ŞİFA zirvesi

- Evet, ufak bir hata, çok da bir önemi yok değil mi? Büyük olasılıkla kimseyi incitmedi. İnsanlar hergün hata yaparlar değil mi, olan bu. Bu çok normal, ben de hata yapıyorum, hepimiz hata yapıyoruz. Ama büyük bir hata her şeyi etkiler, bir çok insanın üzülmeye sebep olur. Çok fazla sayıda insan zarar görür. İşte bu yüzden çok büyük bir hatadır. Bağışıklık sistemi! En büyük hatalardan biri Evet aynen öyle. Bedenimizin kendine zarar verdiğini düşündüğümüzde, kendisine saldırdığını ve bu saldırının yayıldığını, dağıldığında nelere sebep olabileceğini bir düşünün. Yani doğru olan, bedenimiz asla kendini sabote etmez. Bedenimiz kendini koşulsuzca sever. Ne olursa olsun sizin için çalışmaya devam eder. Sizin için oradadır, asla sizi hayal kırıklığına uğratmaz. Sizin en iyi arkadaşınızdır. Hastalıkların sebebinin bağışıklık sistemi olduğunu söylüyoruz çünkü belirtilerin nedenini, hastalıkların asıl sebebinin bilmiyoruz. Sedef hastalığı veya egzemayı düşünün, nedeni bilinmiyor. Multiple sclerosis, nedeni bilinmiyor. Lif dokusu iltihabı, nedeni bilinmiyor. Eklem iltihabı, nedeni bilinmiyor. O zaman hastalığın nedeni bilinmiyorken bir hastaya nasıl bağışıklık sisteminin kendi kendini yok ettiğini söyleyebilirsiniz. Bu insanları engelleyen büyük bir hata. Gerçekte olan, ortada bir hastalık mikrobunun var olması. Problemin bir nedeni var. Hastalık belirtilerine neden olan toksin veya patojen var. Semptomlara neden oluyor. Bedeniniz sizi bu mikroplardan korumaya çalışıyor. Bedenimizin iltihaplanmasına patojenler neden oluyor. Bağışıklık sistemi budur. İçimizde iltihaplanmaya neden olan bir patojen var, ama tıbbi araştırmalar ve tıp bilimi hangi patojenik madde olduğunu bilmediği için ya da nasıl sebep olduğunu bilemediği için suçu bedenine kendisine atıyoruz. Tam bir suçlu arama oyunu. Bunu yapan doktorlar değil. Bu farklı, doktorlar neyin yanlış olduğunu anlamadıklarını söylüyorlar, dolayısıyla insanlar suçlunun bağışıklık sistemi olduğu kanısına varıyorlar. Ancak aslında tam bir suçlu arama oyunu. Bedeninizi suçluyor, sizin hatanız diyor. Sadece tıbbi araştırmalar ve tıp bilimi durumunuza neden olan şeyi bulamadığı için siz kötü bir insansınız, bedeniniz kötü diyor.

- [Röportör] Bağışıklık sisteminizi kandırarak daha iyi hissetmenizi sağlıyorlar ve aslında sizin hasta kalmanıza sebep oluyorlar.

- Evet. Elbette, reçete edilen ilaçlar birçok şeyi baskılıyor, patojenlerin vücuttaki etkilerini azaltıyor. Bildiğiniz gibi, herkesin bildiği gibi ilaçlar önemlidir. Buna şüphe yok. Ruh ilaçlara karşı değil. Kriz anlarında insanlara yardımcı olduklarını biliyorum. Antibiyotikler de dahil olmak üzere bütün ilaçlar insanlara farklı şekillerde yardımcı olabilirler, ancak antibiyotikler Lyme hastalığı için etkili değildir. Bununla ilgili birazdan konuşabiliriz. Ama yapılan en büyük hatalardan biri bağışıklık sistemini suçlamak. Diğer bir büyük hata ise genetik bilimi. Bununla ilgili çok dikkatli olmalıyız. Bir kez daha aynı hatayı yapıyoruz, hastalığın nedenini bilmediğimiz için genleri suçluyoruz. Üzerine üzerine gidiyoruz. Ben üzerine gidiyorum, herkes üzerine gidiyor. O zaman suçlu belli. Cevabı bilmediğimiz için kötü olan genler diyoruz. Hastanın

ŞİFA zirvesi

medikal geçmişine de bakmanız gerekiyor. Yıllar önce daha ileri düzeyde olduğumuzu düşünüyorduk. Tarih boyunca hep daha ileri olduğumuzu düşündük, sülükleri insan kanını emmesi için kullandık. O zamanlarda bunun en gelişmiş bilgi olduğunu düşünüyorduk. Kimse aksini iddia edemezdi. Hala aynı durumdayız. Beni yanlış anlamayın, tıbbi araştırmalardan, tıp biliminden, kronik hastalıklardan bahsediyorum. Orada sıkışıp kalmışız. Kalp ameliyatından bahsetmiyorum. Işık hızıyla ilerliyoruz. Karaciğer naklinden bahsetmiyorum. Işık hızıyla ilerliyoruz. Tıp bilimi inanılmaz. Robotlar aracılığıyla insanların beyinlerindeki anevrizmayı tedavi edebiliyorlar. Olağanüstü beyin cerrahları inanılmaz cerrahlar ayağınızı kırılıyorsa ve eskisinden daha iyi hale getiriyor. Eski zamanlarda kırılan ayağın etrafına birkaç tahta parçası sararak eve gönderirlerdi ve muhtemelen ölürdünüz, Safra keseniz patlıyor, iyi bir cerraha ve kuvvetli ağrı kesicilere ihtiyacınız olduğuna inansanız iyi olur. Değirmek istediğim nokta şu, bu noktadan daha ilerisi var ve daha da ilerisi olacak. Hala yolun başındayız, hala zamana ihtiyacımız var. Ancak kronik hastalıklarda ve nedeni bilinmeyen hastalıklarda tıbbi araştırmalar ve tıp bilimi hala yerinde saymaktadır. İşte bu yüzden kadınlar yetmiş yıldır tembel ve deli olarak nitelendiriliyorlar. Tembeller ve deliler. Bu yüzden halsizler veya yorgunlar ya da endişeliler çünkü tembeller, sıkılıyorlar ya da deliler. Olup biten açıkça bu. Aslında hala o eski zamanlardayız, sadece daha süslü kelimeler kullanıyoruz. Siz tembel değilsiniz, bağışıklık sisteminiz tembel ama hala bedeniniz kendisini tahrip ediyor. Sadece neyin sebep olduğunu bilmediğimiz için. Ve sonra bunun büyük bir hata olduğunu düşünüyorsanız. Etiketler hastalığın altında yatan sebepleri bilmememize rağmen kendimizi daha iyi hissetmemiz için oluşturulmuşlardır. Mesela Lupus, Lupus'u teşhis etmek bile mümkün değilken, sadece bir seri belirti nedeniyle Lupus olarak adlandırılıyor. Örneğin anti-nükleer antikor testleri ve C-reaktif testleri sadece iltihaplanma olup olmadığını görmek için yapılıyor ancak tekrar ediyorum iltihaplanmanın sebebi nedir? Bilinmiyor. İşte bu kadar gerideyiz. Fibromiyelji, lupus, multiple sclerosis olarak etiketliyoruz. Bütün bu değişik adlandırmalar kullanılıyor ama hala hastalıkların sebeplerini bilmiyoruz. Ve işte tam da budur dediğimiz anda başka bir şey ortaya çıkıyor. Yeni bir oyun başlıyor. Yeni oyunda hastalığınızı açıklıyorsunuz. Hastalığı kendinize çekiyor olabilirsiniz. Çok tehlikeli bir oyun. Çekim yasası kariyerinizle ilgili olduğunda ya da ruh eşinizi bulmakla, eğlenceli olabilir. Açıklayabilirsiniz, dışarı çıkıp çekim yasasını eşinizi bulmak için kullanabilirsiniz. Ama bu oyunu kronik hastalıklarla oynayamayız. Çok tehlikeli. Bağışıklık sistemlerini kendilerinin oluşturduğunu düşündükleri için kendilerinden her zamankinden daha çok nefret eden genç insanlar gördüm. Semptomlarını kendilerinin yarattığını düşünüyorlar. Kendileri yarattıkları için bedenlerinin kendini yok ettiğini düşünüyorlar. Bu durum özellikle de genç insanları etkileyen yepyeni bir oluşum. 20'li yaşlarındaki gençler, hey, bir dakika bu hastalığı ben kendim yarattım diyor. Elbetteki hayır, bu hastalıkların, semptomların gerçek sebepleri var ve bunlardan bir tanesi Epstein-Barr virüsü.

ŞİFA zirvesi

Şu anda farklı gerginlikler genç insanlar arasında çok yaygın. Üniversite öğrencilerinin yüzde onu okullarına geri dönmüyor. Üniversiteyi vazgeçtikleri için bırakmıyorlar, halsizlikten yataktan çıkamadıkları için bırakıyorlar. Bu dikkatli olmamız gereken başka bir konu, ama şimdi ilişkilere bakacak olursak ruh eşinizi etkilemek istersiniz. Evet, bunu yapmak istersiniz. Elbette istersiniz, güzel bir hayat yaşamak istediğinizi açıkça ortaya koyarsınız. Amacınıza yönelik çok çalışırsınız ve pozitif olmak istersiniz. Uzanmak, yakalamak, umut etmek ve inanmak istersiniz. Ama hastalıkları düşünürsek, çok dikkatli olmamız gerekiyor. Çünkü bu kronik hastalıklara doğru gitmeye başladı ama buna bir son verilmesi gerekiyor. İnsanların hasta olma sebepleri var. Bunlar gerçek sebepler ve Ruh da bunu söylüyor.

- [Röportör] Şifa bulmak ve sağlıklı olmak için zihinsel, ruhsal ve duygusal bir bileşim olması gerektiği doğru değil mi?

- Tabiki, ama ben belki de 90 yaşlarında iğrenç, zavallı insanlar gördüm. Canları ne isterse yiyen, çocuklarına ve sevdiklerine kötü davranan. Siz hiç böyle bir şey gördünüz mü?

- [Röportör] (Güler)

- Gördünüz mü?

- [Röportör] Evet, sigara ve içki içenler, pislikler

- Sigara ve içki içenler, puro, evet Biliyorsunuz işte, aile fertlerine karşı kötü davrananlar, diğer insanlara çok kötü şeyler yapanlar. Sadece zavallılar ve öyle davranıyorlar. Öyleler, ama durum bundan ibaret değil. Tabiki pozitif olmak istiyorsunuz, elbette, yani, negatif olmak istemiyorsunuz. Meditasyon yapmak istiyorsunuz, yoga yapmak istiyorsunuz, hepsini istiyorsunuz. Bunlar sağlığınız için iyi ve şifa bulmanıza yardımcı oluyorlar. Ben şifa bulmanızda etkileri olmadığını söylemiyorum. Var tabiki, ama sadece bunlarla bitmiyor. Bütün hayatları boyunca sefilce yaşamış 80'lerinde insanlar var. Birisi bana yaşadığı sokakta, elli yıldır etrafına, ailesine ve diğer ailelere sürekli zarar veren bir adam olduğunu söyledi. Çok sağlıklı bir adam. Seksenlerinde bir yaşlı. Sağlığın her şey demek olmadığını söylemeye çalışıyorum. Tabiki istiyorsunuz, kendinize dikkat etmek istiyorsunuz. Meditasyon yapmak istiyorsunuz, sağlıklı olmak istiyorsunuz. Bisiklete binmek, yürüyüş yapmak istiyorsunuz. Doğada olmak istiyorsunuz, yüzmek istiyorsunuz. Bir şeyler yapmak istiyorsunuz ve tahmin edin ne oluyor? Kronik bir hastalıkla karşılaştığınızda, bir patojenle baş etmek zorunda kaldığınızda ya da Epstein-Barr virüsü ile uğraşmak zorunda kaldığınızda her şey değişir. Ya da Hashimoto ile tüm

ŞİFA zirvesi

diğerleri ile baş ediyorsunuz. Hayatınızda olabilecek bütün güzel şeyleri istiyorsunuz. İnansanız iyi olur, hastalığınızla baş ederken size destek olması için bütün bunlara ihtiyacınız var. Ama bu her şey değil, çünkü söylediğim gibi bu sizi hasta edebilecek, içinde olan birşey. O zaman, dediğim gibi sadece mutsuz olduğunuzdan değil.

- [Röportör] Her şeyi düzgün yaptıkları varsayılan, doğru beslenen bir kaç insanla röportaj yaptık. Yogiler.

- Evet, her şeyi doğru yapıyorlar.

- [Röportör] Sonra stress ve kendini sevmemek gibi duygusal ögelerin farkında olmadıklarını söylüyorlar. Stres tetikleyicidir. Dolayısıyla, içinde barınan birşeyler varsa, mesela Epstein-Barr virüsü taşıyorsanız ya da zonanız varsa bu gerçekten nahoş bir durumdur. Kitabımda da bahsettiğim virüsler bunlar ve bedeninizde ufak bir kızarıklığa bile neden olmuyor. Sizi sadece hasta ediyorlar, nörolojik belirtiler gösteriyorlar. Böyle bir durumunuz olduğunu varsayın, stress bunu tetikler. Küf bunu tetikler. Sırtınızdan bıçaklanmak tetikler. Birisinin güveninizi sarsması tetikler. İş yerinizdeki problemler, işten atılmak tetikler. Kesinlikle, her şey tetikleyebilir, ama tetikleyecek bir şeyler olması gerekir. Amaç, hayatlarını yaşayabilsinler diye insanların daha iyi olmasını sağlamaktır. Küflü bir çiftlikte gezinip hasta olmasınlar diye. İlişkilerinde sorun yaşadıklarında içlerinde barındırdıkları virüsler ortaya çıkıp onları hasta etmesin diye. Herkes dünyada yaşama hakkına ve özgürlüğüne sahiptir, hayatlarını yaşama hakları vardır. Bu süreçte problemlerle karşılaşabilirler ve bu problemlerin onlar için birer tetikleyici olmaması gerekir. Hepimizin yaşam hakkı vardır. Anahtar bu, hayatınızı normal bir insan gibi yaşayabilmek için gerçek sebebin ne olduğunu bilmek, ve bu sayede sorunlarla karşılaştığınızda, problemlerin sizi aşağı çekmesine izin vermemek. Bir düşünün, bu tarz bir tetikleyici ile yaşadığınızı, sürekli stres altında olduğunuzu. Birini ya da bir sevdiğinizi kaybettiğinizde mesela boşandığınızda, birden bedeninizin de size saldırdığını öğreniyorsunuz. Hashimoto'nuz veya eklem iltihaplanmanız olduğu için bedeninizin kendi kendini tahrip ettiğini, fiziksel fonksiyonlarınızı yerine getiremeyeceğinizi söylüyorlar. Zor zamanlar geçiriyorsunuz ve her şey büyük bir kaosa dönüşüyor. Her zaman oluyor, etrafımda görüyorum. Tıbbi araştırmalar ve tıp bilimi bu konularda ne biliyorsunuz diye soruyoruz. Belki de bu soruyu otuzlu yaşlarında yataktan çıkamayan, çocuklarını besleyemeyen, onlara bakamayan bir kadına sormalıyız. Batı şeridinden doğu şeridine bildiğiniz bütün pahalı kliniklere gitmiş, hatta belki de denizaşırı ülkelerdeki en iyi doktorlara gitmiş ve hala kimse neden yataktan çıkamadığını, neden çocuklarına bakamadığını, neden işe gidemediğini bilemiyor. Sonuç olarak kronik hastalıklarla ilgili ciddi problemlerimiz var ve bir çok insan

ŞİFA zirvesi

bundan muzdarip. Konuya farklı bir açıdan bakmamız gerekiyor. Bu insanlarla ilgili, gerçekten neler olup bittiğiyle ilgili, neye ihtiyaçları olduğuyla, sebebin gerçekte neyle olduğuyla ilgili

- [Röportör] Kitabınızda insanlara yol gösterdiğinizde, insanlar virüsten kurtulmak için ya da virüse neden olan sebeplerden kurtulabilmek için size başvurduklarında.

- Evet, sağlıklarını iyileştirmek için tavsiyelerde bulunuyorum, böylelikle sorularına cevap bulabiliyorlar. Bedenlerinin kendi kendini sabote etmediğini biliyorlar, çünkü daha önce de belirttiğim gibi bu yapılan en büyük hata.

- [Röportör] Hashimoto'yu ele alalım.

- Evet.

- [Röportör] Mesela, hedef virüsten kurtulmak, küfün sadece tetiklediği...

- Evet, hedef virüsten kurtulmak, çünkü Hashimoto'yu hayatınız boyunca taşıyorsunuz. Bütün hayatınız boyunca tiriodit probleminiz var ve eğer tedavi edilmezse sürekli kötüye gidiyor.

- [Röportör] Ama hızla ilerliyorsa virüse tekrar yakalanma riskimiz yok mu?

- Hayır, çünkü vücudunuzda şekil değiştirebilir, bu bir, öncelikle anlamamız gereken bu. Tabiki başka bir şeye yakalanabiliriz, ama bütün mesele en azından mevcutta ya da o tarihte bedeninizde olanı teşhis etmek. Demek istediğim, gelecek ne getirecek kim bilebilir. Bundan 20 yıl sonra başka bir virüse yakalanabilirsiniz. Sonuç olarak, daha iyi olmanız gerek, şifa bulmanız gerek sürekli ilerlemeniz gerek. Değınmek istediğim diğer şey nedeni belirlenemeyen hastalıklar. Yapılan diğer büyük bir hatayı söylemek istiyorum, bu önemli Bizler, tıbbi araştırmalar, tıp bilimi nedeni belirlenemeyen hastalıkları, gizemli bir şekilde Idaho'da yüksek ateşten ölen altı çocuk olarak görüyoruz. Ya da nedenini kimsenin bilemediği Oklahoma'da kendini iyi hissetmeyen dokuz çocukta görüyoruz. Ayrı tutulmasına rağmen fibromiyalji de gizemli bir hastalıktır. Multiple sclerosis gizemli bir hastalıktır. Lyme hastalığı da gizemli bir hastalıktır. Bu hastalıklar gizemlidir, Lupus hastalığı gizemli bir hastalıktır. Ve böyle devam eder. ALS gizemli bir hastalıktır. Hepsi aynıdır, dürüst olmalıyız, açık olmalıyız, reddetmekten vazgeçmeliyiz. Çocuklarımızı koruyabilmek ve gelecekte daha sağlıklı olabilmelerini sağlamak ve iyileşebilmek için tek çaremiz bu. Açık olmamız ve bu hastalıkların tamamının gizemli kronik hastalıklar olduğunu kabul etmemiz, ilerlememiz, maddi destekler oluşturmamız gerekiyor.

ŞİFA zirvesi

Yapmamız gerekeni yapmalıyız. Virologları devreye sokalım, bildiğimiz en başarılı insanlardan yararlanalım ve bunu gerçekleştirelim. Bu bir gün olmalı.

- [Röportör] ALS bana göre yıkıcı bir hastalık. ALS'li bir hastanın iyileşmesine yardımcı oldunuz mu? Tedavi edilebilir bir..?

- Öncelikle ALS teşhisi koyabileceğiniz bir yöntem yok, bunun için tek bir yol var. Sağlığınız kötüye gitmeye başlar, nörolojik olarak dağılır, kendi kendini besleyememeye başlar ya da hiç hareket edemez duruma gelir, ancak o zaman ALS olduğu anlaşılır. Şu anda tıbbi araştırmalarda ve tıp biliminde bu hastalığın teşhisini koyabilecek hiçbir şey yok. Nörolojik problemleri olan hastalar için her doktorun farklı bir teşhisi var. Lyme doktoruna giderseniz ALS teşhisi değil Lyme teşhisi koyar. MS doktoruna giderseniz ALS teşhisi değil MS teşhisi koyar. Çünkü, bir insanın yaşayacağı, bedeninin çökmesine neden olan hızlı kötüleşme veya zaman içinde çökütölüşme dışında, ALS'yi teşhis edecek bir yöntem yok. Dolayısıyla, hastalığın aşamaları, bedeninizin ne kadar kötü bir durum alacağı ile ilgili. Gerçekten kötü bir durumda, tekerlekli sandalyede bir multiple sclerosis hastasını başka bir doktora götürüp ALS teşhisi konursa, sonra tekrar diğer doktora giderseniz bu böyle devam eder gider. Çünkü teşhis etmenin bir yolu yok. neyin sebep olduğunu bilmenin bir yolu yok. Kolunuzu artık kullanamıyorsunuz. Ayağınızı artık kullanamıyorsunuz. Artık düşünemiyorsunuz. Yapamadıklarınızın farkındasınız, sonra oyun başlıyor. Nörolojik olarak bir takım sıkıntılar olduğunu farkediyorlar, sonra farklı seviyelerdeki belirtileri ölçmeye çalışıyorlar, deniyorlar, ölçüyorlar ve sonunda birileri, hastanın ALS olduğunu düşünüyor diyorum. Ya da bir doktor en kötü nörolojik Lyme türü olduğunu söylüyor. Veya fibromiyaljinin en kötü hali. Bu başka bir konu, farklı, kronik hastalıklarla ilgili çok karışık zamanlardayız. Ama ALS nedir? Beynin iltihaplanmasıdır. Viral beyin enfeksiyonudur ve genellikle yoğun ağır metal birikmesi içerir. Yüksek oranda bakır, çok fazla civa ve patojen, viral patojen. Bunların tamamı ALS. ALS her insanda farklı biçimde ortaya çıkıyor, hastalığın çalışma şekli bu. Hastalık ilerledikçe etkilerini ölçebilirler, bunu yapabilirler. Belki bütün bunlar açıklığa kavuştuğunda ben burada olmayacağım ama umarım olurum.

- [Röportör] Multiple sclerosis de benzer bir şey mi? Ağır metaller?

- Multiple sclerosis, Epstein-Barr virüsüdür. Epstein-Barr virüsü multiple sclerosis'deki lezyonlara neden olur; bu bir çeşidi. Kitabımda bahsediyorum, sebep olan şey bu gruplardan bir tanesi, alt gruplardan bir tanesi. Ve bunlar hastalarda görülen semptomlar olmayabilir. İçeride beş yüz kişinin olduğu bir AVM'ye girdiğimi düşünün ki bu nadiren olur çünkü Ruh her dakika konuşacaktır. Benim çok kuvvetli durmam gerekir ve oraya gitmek için çok önemli bir sebebim olduğunu fark etmem gerekir. İçeri girdiğimde, beş yüz insanın yüz elli tanesinin beyinde bir şeyler olacaktır. Farklı tipte lezyonlar, kireçlenme, kristalleşme, minik minik

ŞİFA zirvesi

kistler, küçük tümörler, kahverengi noktalar, siyah noktalar, beyaz noktalar Ve, beynimizde birçok şey olabilir ve bunların hiçbirisi semptom olmayabilir. Nörolojik semptomların nedeni bedenimizdeki farklı şeyler olabilir. Şunu söyleyebilirim, binlerce ama binlerce insan bizi hastalıkları için arıyor. Herkesle konuşuyoruz, geçmişte hiç görmediğimiz kadar çok yirmili yaşlarında kadınla muhatap oluyoruz. İşte bu yüzden tehlikeli sularda yüzdüklerini düşünüyorum. Çünkü yirmi bir yaşında kızlar yataklarından kalkamıyorlar ve neden halsiz olduklarını bilmiyorlar üstelik buna kendilerinin sebep olduğunu sanıyorlar. Eğer destekleyici bir aileleri yoksa işte o zaman daha feci. Bekledikleri desteği göremediklerinde; bir dakika, yaşamsal belirtilerinin tamamı normal, beyninde mi yaratıyorsun bunları? Bildiğiniz gibi, (Güler) sonra, olaylar başlıyor, beklediği desteği göremeyen onlarca genç insan. İşlevselliklerini yitiriyorlar, yirmili yaşlardalar, çalışmıyorlar ve hayatlarına başlayamıyorlar, sonra arkadaşlarına bakıyorlar bütün hayatlarını sosyal medyada yaşıyorlar, ne demek istediğimi anlıyorsunuz, bir yerlerde çalışıyorlar, kariyer yapıyorlar, spora gidiyorlar ama diğerleri kendilerini iyi hissetmediklerinde, ihtiyaçları olan sporu yapamadıklarında, aşırı derecede halsiz hissettiklerinde, işlerini bırakmak zorunda kalıyorlar , yirmi dört yaşındalar yirmi beş yaşındalar, bu çok feci özellikle de hatanın kendilerinde olduğu söylenmişse ya da bağışıklık sistemi sorunları varsa, bedenlerinin kendilerine saldırdığı söyleniyorsa bu tarz şeyleri duymak için çok tehlikeli yaşlardalar. Yolun başındayım, 23, 24 veya 28. Bu çok ağır. Bütün bu olanları açıklayabilecek bir bilgi yok. Duyulması gereken bir şey varsa ya da bulunması gereken o da bağışıklık sisteminin söylenen şey olmadığı ve gerçeğin ortaya çıkması gerektiğidir çünkü bu bilgiler insanların gerçekten ama gerçekten canını yaktmaktadır.

- [Röportör] Bedenimize ve şifa bulacağımıza inanmamız gerekiyor. Güvenmek ve inançlı olmak ne kadar büyük değil mi?

- İnsanlar vücutlarındaki karıncalanmanın ya da hissizliğin, kulaklarındaki çınlamanın, veya tiriodit problemlerinin patojenik sebeplerden kaynaklandığını bilirlerse, gerçek de ortaya çıkar. Bedenlerinin kendi kendine zarar vermediğini farkedebilirler. Şifa bulma konusundaki kabiliyetlerine inanamazsınız, neyin ateşleyeceğini bilemezsiniz çünkü artık farklı düşünüyorlar. Suçlu ben değilim, savaşıyorum, başka bir neden var. Birden ilerliyorlar, şifa bulmaya başlıyorlar. Özellikle doğru şeyleri yapıyorlarsa, doğru şeyleri yapmıyor olsalar bile yukarı doğru çıkmaya başlıyorlar. Cevap bulamamak insanlar için çok zor bir durum. Ve otuz yıl boyunca cevapsız yaşamış insanlar var. Sonunda aldıkları cevapların bile bir anlamı kalmıyor. Ne yapabiliriz ki diyorlar.

- [Röportör] ADHD ve otizmin gerçek nedenleri nedir, otizm tersine çevirilebilir mi?

ŞİFA zirvesi

- Otizmle ilgili gerçek geçmişe dayanıyor. Anneniz ve babanızın anne ve babasından ve onların anne ve babasının anne ve babasından, onların ebeveynlerinden ve onlarınkinden ve sonra onların ebeveynlerinden. Otizmin sebebi budur. Çok gerilere gider. Nedenini bulmak mümkün değildir, ancak bunun hakkında konuşuyorum çünkü bilgiler Ruh'tan geldi. Ayrıca hakkında bir kitap yazdım. Otizmin sebebi geçmişten gelen ağır metallerdir. Nasıl çalıştığını anlatayım. Bin yedi yüz ve bin sekiz yüzlerde atalarımız sürekli civa tonikleri içerlerdi. Özellikle doktora gittiğinizde tedavi yöntemi buydu, çare buydu, civa toniği. Civaya maruz kalınan başka alanlar da vardı. Örneğin bütün şapkalar civa ile yıkanır. Problem bundan birkaç yüzyıl önce insanların vücutlarında barındırdıkları civa miktarı vücutta kalan civa, biriken civa bekler ve nesilden nesile aktarılır. Ancak homeopatik seviyede bir geçiştir bu. Kısaca, seyreltilerek aktarılmaktadır. Her seferinde daha da cansızlaşmaktadır. Çok büyük etkisi var, çocuklarımızın hayatlarını çok uzun bir süre öncesinden etkiliyor. Bazı insanlardaki civa bin yaşındadır. Bir çocuğun beyninde veya vücudunda bin yaşında olan, bin yıl önce madenden çıkarılmış olan bir civa olabilir. Ve bu civa onların içinde. Sorun bugün çocuklarımızın bizim zamanında olduğumuz kadar toleranslı olmamaları. Toler etme seviyesi gün geçtikçe düşüyor, bu da ayrı bir problem ve bunun farklı sebepleri mevcut. Bir sürü etken, mesela doğru bildiğimiz besinler. Sadece işlenmiş yiyeceklerle ilgili değil, bütün besinlerle ilgili problemleri biliyorsunuz, ancak var olan diğer besin problemleri de bu sorunun bir parçası. Toksinler, plastikler ve daha başkaları Bin yıl veya üç yüz yıl öncesinden homeopati yöntemiyle seyreltilen civa otizm sayılarının artmasına neden olmaktadır. Bu durum henüz açıklanamamıştır. Homeopatik açıdan baktığımızda civa var olmaya devam etmektedir. Ve gittikçe güçlenmektedir. Ruhun bildiği birşey varsa o da eğer etrafımızdaki her şeyi değiştirmeye başlarsak, civayı bedenimizden nasıl atacağımızı keşfedemezsek on kez daha seyreltildiğinde çok daha büyük problemlerle karşılaşacağız. Bunları öğrendiğimize göre, hayatımızdan neleri uzak tutacağımızı da öğrendiğimize göre kendimizden neyi uzaklaştıracığımızı bilirsek bedenimize şifa bulması için fırsat tanımış oluruz. Bu otizm için uygulanabilir. Bedenimizde DDT var, daha önce bulunmayan DDT var. 1874'te DDT geliştirilme aşamasındaydı, ancak 1939'a kadar kullanıldı ve o tarihte sıçrama yaptı, patladı. DDT de bedenimizde mevcut ve çocuklarımıza aktarılıyor. Bu da diğerleri gibi DDT gibi tarım ilaçları civa ve benzeri ağır metallerle birleştiğinde onların homeopatik versiyonudur. DDT'nin homeopatik versiyonudur. Civanın homeopatik versiyonudur. Özellikle civanın, o yüzden tahrip oluyoruz. Olayları ürkütücü hale getirmeye çalışmıyorum. Düzeltilebilir, ilerleyebiliriz. Bunları aşabiliriz ama dikkatimizi vermeliyiz.

- [Röportör] O zaman bu noktada detoks ile otizmden kurtulunabilir mi?

- İnsanların her şeyi tersine çevirebildiğini gördüm. Tamam, eminim diğer şifacılar, diğer doktorlar, diğer pratisyenler, diğer hekimler şifa bulacağına inanmadıkları hastalarının

ŞİFA zirvesi

iyileştiğini görmüşlerdir. Bunu her zaman aklımızda tutmalıyız, kesinlikle. Her zaman gelişme kaydedebiliriz, şifa bulabiliriz. Her zaman bir şeyleri tersine çevirebiliriz. Bu kabiliyete sahibiz, evet, sahibiz. Bu pozitif olmanız gereken durumlardan bir tanesi. Tamamdır demeniz gereken bir durum, Bunu başarabilirim, evet. Bu, yolumuza devam etmemiz gereken bir zaman. Ve inançlı olmalıyız.

- [Röportör] Küme baş ağrıları ile ilgili bir bilginiz var mı? Benim için çok etkileyiciler, çünkü kabus gibi bir ağrıya neden oluyorlar, diğer taraftan yıldızlarla bağlantıları var gibi.

- Küme baş ağrıları diyoruz. ama aslında nedir? Gizemli bir hastalık daha. Kesinlikle nedeni bilinmeyen hastalıklar kategorisine ekleyebiliriz, paketin içine yerleştirebiliriz çünkü neyin sebep olduğunu bilmiyoruz. Temelde, yıldızlara baktığınızda dünyanın nerede durduğu, o anda nerede konumlanmış olduğu, nerede bulunduğu veya hava durumu, bunların tamamı küme baş ağrısı çeken birisini etkiler. Küme baş ağrıları toksik ağır metallerdir, ama farklı bir versiyonudur, ağır metaller alaşımıdır. Sadece bir çeşit ağır metal değildir, birkaç ağır metalin derlemesidir. Bisikletiniz bir derlemedir. Bileşenlerden meydana gelir. Bisikletinizi daha güçlü ve hafif yapmak için kullanılırlar. Bu bir tasarımdır. Beyninizde çok fazla metal olduğunda; bakır, alüminyum, kadmiyum, nikel, civa ve biraz da kurşun kolaylıkla küme baş ağrılarınız olabilir çünkü bu ağrıların nedeni birçok metalin bir arada olmasıdır. Dolayısıyla, herkesin karışımı farklıdır ve detoksa ihtiyacı vardır, ağır metal detoksuna. Küme baş ağrılarında sahip olan herkesin ağır metal detoksu yapması gerekir. Özellikle hassas sinir sistemine sahip iseler, çünkü bu da ağrı olmasında etkilidir. Küme baş ağrılarının oluşmasında birçok tetikleyici mevcuttur. Bütün bunların üzerine bir insanın sinir sisteminde veya beyninde değişik metaller karışımı olduğunu düşünün. Bir kadın regl döneminde ise, adet görüyorsa bu bir tetikleyicidir çünkü adet döneminde vücudun rezervlerinin yüzde sekseni üreme organlarına aktarılmaktadır. Dolayısıyla, vücudun işleyişini sağlayabilmek için geriye sadece %20 rezerviniz kalmıştır. Eğer küme baş ağrıları çeken biriyseniz ağrılarınız migrenin veya diğer herhangi bir tür baş ağrısını tetikleyeceğinden çok daha kolay etkilenecektir. Bir başka neden sıvı alımıdır. İnsanlarda kronik susuzluk olabilir, kronik olarak susuz yaşarlar. Bu tetikleyiciler için başka bir örnek. Stres başka bir tetikleyicidir ve bu liste uzar gider.

- [Röportör] Konuyu açmışken migreni de bu ağrılara dahil edebilir miyiz? Çünkü birçok insanın migreni olduğunu ve Maxol ve benzeri ilaçlar kullandıklarını biliyorum.

- Evet, kesinlikle, migren. Viral enfeksiyonlar da var, onlar da bu durumu etkileyebilir, bir insanda çok fazla viral enfeksiyon olması durumu etkiler. Migren ve küme baş ağrıları, bir şemsiye gibi; besin alerjilerinden, besin hassasiyetine, kimyasal hassasiyetlerden, dünyada olup bitenlere, ayda olanlara , galaksinin yaptıklarına kadar hepsi etkili. Bunlara ek olarak adet

ŞİFA zirvesi

görüyor olabilirsiniz ya da olmayabilirsiniz. Susuz kalmışsanız, bütün bunların hepsi birer tetikleyicidir, ve tetikleyiciyi devre dışı bırakmakla ilgilidir, kendiniz için doğru olanı bilmek ve yapmakla ilgilidir. O zaman küme baş ağrılarından kurtulabilirsiniz. Birçok tetikleyici var. Beyninizdeki ağır metallerden kurtulun ve küme baş ağrılarınız yok olsun. Baş ağrılarından ve migrenden kurtulan yüzlerce insan gördüm.

- [Röportör] Bağırsak sağlığını anlatabilir misin?

- Biliyorsunuz şu anda önemli bir konu bu. Bizi endişelendiren çölyak hastalığı. Nedeni bilinmeyen bir hastalık. Tamamıyla gizemli bir hastalık çünkü nasıl oluyor da buğday ve gluten tüketen onca insan çölyak hastalığına yakalanmıyor? Ama diğer insanlarda bu hastalık görülüyor. Çünkü herkes farklıdır. İnsanın bedeninde olanlarla, vücudun işleyişiyle ilgilidir. Yani bağırsak sağlığı, insanların sağlık problemleri olduğunda gluteni ve buğdayı hayatlarından çıkarmak önemlidir. Hassas veya alerjik olup olmadığını düşünmeden süt ürünlerini çıkarmak. Bedeninizde bir şeyleri tetiklediği için anında hepsini beslenme diyetinden çıkarıyorsunuz, kötü besinlerden kurtuluyorsunuz. Çölyak da diğerleri gibi bağışıklık sistemi hastalığı olarak adlandırılıyor ama öyle değil. Bağırsak sağlığından bahsedildiğinde; gerçek nedenlere dayalı şişkinlik olabilir, sindirim sorunları olabilir, mide iltihabı olabilir, bağırsaklarda iltihaplanma olabilir. Kolitleri veya kron hastalıkları olabilir, bağırsak sisteminde veya midelerinde meydana gelen hastalıklar için kereviz suyu içmeleri gerekiyor. İnsanlara yardım etmem için ruhun verdiği cevaplardan biri bu. Şimdi, bu içinde bütün yeşil sebzelerin olduğu suyunuzu yapmaktan vazgeçmeniz anlamına gelmiyor. Karahindiba suyu hazırlamayı bırakmanız gerekmiyor. Yani demek istediğim, hepsinden birazcık, çin maydonozu; sebze suyunuza neler koyuyorsanız. Pancar, salatalık, elma. Sebze suyunuzda her ne varsa. Her zaman ayrı bir tane hazırlamanız gerektiğini bilin Sadece kereviz suyu. Yarım litre sade kereviz suyu. Böylelikle mide sağlığınıza daha önce hiç ulaşmadığı bir yere taşıyabilirsiniz. Anlatmak istediğim, sadece ruhun tavsiye ettiği kereviz suyuyla mide sağlığını geri kazanan yüzlerce, hatta binlerce insan tanıyorum. Yarım litre kereviz suyu denediğiniz her şeyden daha çok hayatınızı ve mide sağlığınıza değiştirebilir. O zaman yapmak zorundasınız. Ne kadar kötü durumda olduğuna bağlı olarak bazı insanlar sadece bir haftada, bazı insanlar da bir ayda sonuç alıyor. Bu midelerinde biriken antibiyotik miktarına bağlı bir durum. Midedeki patojenlere bağlı, neler olup bittiğine, peristaltik hareketlerine, her şeye kereviz suyu anahtar cevap. Bu insanlar için yeni bir paket ve çok önemli.

- [Röportör] Şeker, kanser ve meyveler hakkında konuşabilir misin?

- Şeker çok büyük bir mevzu, gerçekten çok büyük. Çünkü şu anda her şey karbonhidratsız ve şekersiz beslenme üzerine karbonhidratların tamamı. Bütün bunlar arasında ise iki kurban var

ŞİFA zirvesi

Birincisi şekersiz beslenme takıntısından dolayı meyvenin kendisi. Diğerisi ise hiç meyve yemeyen insanlar. Yaşam süresi beslenmenizdeki meyve miktarına bağlıdır. Meyvesiz yaşamınıza gerek yok, beslenmenizde bir miktar meyve olması gerekiyor. Meyvesiz beslenemezsiniz. çünkü meyvede bulunan birtakım maddeler uzun süre duyabilmemizi sağlar. Doksanlarında veya yüzlü yaşlarının başlarında veya seksenlerinde olan insanlarla konuşun, gençliklerinde yedikleri meyveleri anlatacaklardır. En az 25

-30 yıl boyunca her sabah greylift yediklerini anlatacaklardır. Yedikleri portakalları anlatacaklardır. Mandalinaları ve diğer meyveleri. Bitiş çizgisine varana kadar sağlığını koruyan önemli bir kısımdır. Meyve kanser karşıtıdır. İçeriğinde her hastalığı önleyebilen bitkisel maddeler bulunduğu tartışmasız bir gerçektir. Tek başına tedavi edici özelliği vardır demiyorum. Bir gemi alın, içine onlarca adam doldurun, sebzelerin de olduğu fiçiler dolusu yiyecek yükleyin. Altı ay sonra, ya da bir yıl gemi bir yerlere vardığında, yiyecekler arasında tek bir limon bile olmadığı için muhtemelen bütün adamlar ölmüş olacaktır. Gerçek olan, insanlar aslında meyve yemiyorlar. Tatillerdeki mandalinalar, çilekli pastadaki çilekler, yaban mersinli keklerdeki yaban mersinleri. Kaç kişi yeterince meyve yiyor? Hastalıkla alakalı değil, (Güler) rahatsızlıklarla alakalı değil. Yapılan hata şu. Kötü şeker denen bir şey var. Bunu biliyoruz, işlenmiş şeker kamışı, glikoz, mısır şekeri var. Bunları biliyoruz. Şekerin farklı kullanımlarını biliyoruz, çikolatalı kek yaparken, tatlılarda; bu şeker bizim için iyi değil. Buna inansanız iyi olur. İşlenmiş şeker bizim için iyi değil, ama meyvedeki fruktoz düşmanımız değil. Bunu düşünmek büyük bir hata. Bir kez daha söylüyorum, bu durum gelecek nesilleri engelliyor. Çocuklarımıza zarar verecek, ister sevin ister sevmeyin doğruları söyleyeceğim. Başka şeyler de yiyebilirsiniz. Meyvesiz beslenmeyin demiyorum, sadece meyveden korkmayın. Günde birkaç elma yemelisiniz. Her gün birkaç yaban mersini yemelisiniz Biraz daha ileri gidip belki bir mango veya muz yiyebilirsiniz. Bu arada bence yabancı yaban mersini gelecek nesilleri kurtarmak için bir anahtar. Bizi daha uzun yaşatacak bir meyve. Keşfedilmemiş bilim bu meyvenin içinde. Çıkacak olan ikinci kitabımda bundan bahsediyorum. Yaban mersini ve içeriği ile ilgili her şey. Beynimizi, hayatımızdaki her şeyi her şekilde nasıl koruyacağını ve neler yapacağımızı anlatıyorum. Bizim ihtiyacımız olan şey yabancı yaban mersini. Gelecekte göreceksiniz. Söylediklerimi not alın, belki beş belki yedi yıl sonra on yıl sonra duyacağınız tek şey Yabancı yaban mersini, yabancı yaban mersini. İşlenmiş değil, yabancı. Duyacağınız tek şey. Ve insanlar için yarar. Yabancı yaban mersininin şu anda bile kronik hastalığı olan insanların hayatlarını değiştirdiğini biliyorum. Dolayısıyla meyveden korkarsak yabancı yaban mersinlerimiz olmaz. Belki birkaç yabancı mersinimiz olur. Belki birkaç çilek. Bundan daha fazlasına ihtiyacımız var. Çok önemli ve kritik bir nokta.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Bir kez daha sormak istiyorum. Neden meyvedeki fruktoz farklı?

- Elbette.

- [Röportör] İşlenmiş olandan farkı ne?

- Elbette, meyvedeki fruktoz. Meyvedeki şeker bitkisel, antioksidanlarla birleşik. Nasıl daha çok yaşayabiliriz? Antioksidanlar sayesinde. Nasıl öldüğünüzü biliyor musunuz? Oksitlenerek ölüyorsunuz. Yavaş yavaş ölüyoruz, oksitleniyoruz. Bazı insanlar daha hızlı oksitleniyor, bazıları daha yavaş ama her şeye rağmen eğer uzun yaşamak istiyorsanız, uzun yaşamı seven biriyseniz o zaman meyve yemeye başlamalısınız çünkü bitkisel ilaçlar, antioksidanlar bizi ölümden korur. O zaman ne yapacağız, şekerden vaz mı geçeceğiz? Bunun anlamı yok. Bu yıllar içerisinde oluşan bir hata. Şekeri suçluyorduk. Ama sonra meyve kazazede oldu. Sonra gerçek hiçbir veri kullanılmadan oluşturulan inanç sistemleri. Sonraki kazazedeler kadınlar ve çocuklar. Gelecekte meyvesizlikten mağdur olacak olanlar kimler? Doğurganlık, sağlıklı doğum yapması gereken gelecek nesiller. Sağlıklı çocukların doğması gelecekte ne kadar meyve yiyeceğimize bağlı, belki bugün değil ama gelecekte mutlaka.

- [Röportör] Biraz da ilaçları konuşalım. Antibiyotiklerden bahsetmiştin. Uzun süre kullanıldıklarında neden sağlığımız için zararlılar? Bazı durumlarda kullanımı doğru olabilir mi?

- Lyme hastalığından bahsedersek, antibiyotikler o kadar da iyi değiller, doğru seçenek değiller. Lyme hastalığı uzmanları, muhteşem doktorlar var etrafımızda. Lyme hastalığı doktorları artık bu ilaçları kullanmıyorlar bile çünkü yirmi yıl sonunda çok da fazla ilerleyemediklerini gördüler. Hastaların durumu daha da kötüye gitti. O yüzden Cat's Claw kullanıyorlar. Limon otu kullanıyorlar. Goldenseal kullanıyorlar. Farklı şifalı bitkiler, farklı vitaminler kullanıyorlar. Ve Lyme hastalarının daha iyiye gittiğini gözlemliyorlar. Antibiyotikler kronik ve nedeni belirlenemeyen hastalıklara çare değildir. Kriz zamanlarında antibiyotiklere ihtiyacımız var. İdrar yolu enfeksiyonlarını tedavi etmek için ihtiyacımız var, Bedenimizde bazı şeyler kontrolden çıktığında gerektiği zamanlarda kullandığımızda oldukça faydalılar. Farklı insanlar için farklı yerlerde tabiki faydalılar. Ama Lyme gibi hastalıklar için uygun değiller, bütün ilaçlar için bu geçerli. Sağlığımızın geleceğini düşünmemiz ve ileriye yönelik önlemler almamız gerekir. Kronik idrar yolu enfeksiyonu ile baş eden biriyseniz bir sorun var demektir ve bu bulunmalıdır. Genellikle streptokoksik bir enfeksiyondur. streptokoksik enfeksiyon vücudunuzda barınmaktadır ve hızla ilerlemektedir idrar yolu enfeksiyonunun nedeni streptir. Birçok yönden kendinizi koruma altına almalısınız. Doğru beslenmelisiniz, doğru şeyleri yapmalısınız. Doğru vitaminleri kullanmalısınız, doğal tedavi uzmanı bulmalısınız. Kendinize,

ŞİFA zirvesi

size yardımcı olacak ilaçları verebilecek bir tıp doktoru bulun. Bu tarz şeyleri ayarlarken ileriye yönelik düşünün.

- [Röportör] Ruh kader veya karma ile ilgili bir şey söylüyor mu?

- [Röportör] Hayalet kader veya karma ile ilgili bir şey söylüyor mu? Çünkü bazı insanlar iyileşemiyor, her şeyi doğru yapıyorlar ama otuz yaşında bir anne ölüyor.

- Kronik ve gizemli hastalığı olan hastalar her şeyi doğru yaparlarsa, yapmaları gerekeni biliyorlarsa başarabilirler, iyileşirler, son nokta budur. Bu bilgiyle, gerçeği bilmekle ilgilidir. Ne yapacağını gerçekten bilmekle ilgilidir. Dinleyin, bu gerçekten önemli. Sebebini bilebilmek savaşın yarısını kazanmaktır. Nedenleri bilmek savaşın yarısıdır. Daha önce konuştuk bedeniniz kendine saldırmıyor, hastalığınızı dillendirmediğiniz. Acı çekmenize neden olan gerçek sebepleri bilmek işin yarısıdır. İkinci yarısı ne yapacağınızı bilmektir. Hastalıkla ne yapacağınızı. Bununla nereye giderim, ne yaparım? Nasıl düzeltirim, bu da diğer yarısı. Bu iki parçaya sahipseniz daha iyi olacaksınız demektir. Sadece iyi olacaksınız, karma yoktur. Geçmiş yaşamlarda olan şeyler on yaşam önce olmuş bir şey insanın yaşam inancı ne olursa olsun iyi olacaksınız. Karmanın işleyiş şekli budur. Ama karma hakkında dikkatli olmalıyız. Bu aralar herkes, iyi hissetmiyorum nedeni karma olmalı diyor. Bunu hak ediyorum, hasta olmayı, yaşam becerilerimi kaybetmeyi, beyin bulanıklığını hak ediyorum. İşimi kaybetmeyi hak ediyorum, ve konu her neyse. Bu kaygan bir zemin, dikkatli olmalıyız. Güzel şeyler olabiliyor, harika, ama karmaya dikkat etmeliyiz.

- [Röportör] Epstein-Barr virüsünden nasıl kurtulabileceğimizle ilgili genel bir şeyler söyleyebilir misin?

- Kesinlikle, Epstein-Barr virüsünün anahtarına bir çoğumuz sahibiz, bedenimizde barındırıyoruz, ve herkes bir şekilde sahip olacak. Her insanın içinde bulunduracağı o noktaya geliyoruz. Virüsten kurtulmanın anahtarı şifalı bitkileri, besinleri nasıl kullanacağımızı bilmektir. En önemli şey besinlerimiz ve virüsü neyin öldürdüğü. En önemli nokta bu. Bugünlerde doktorlar ve pratisyen hekimlerin kandida ile ilgili endişeleri var, kandida'yı beslemek istemiyorlar. Kandidanın oluşumunu engellemek için insanların beslenme diyetlerinden birtakım besinleri çıkarıyorlar. Bunun hakkında birazdan konuşacağız. Aslında konu kandida değil. Demek istediğim kandidası olan ama şahane hisseden insanlar var, vücutlarında ciddi miktarda kandida barındıran ama hergün tenis oynayan, margarita içen hastalar var. Kulaklarında yerleşmiş, gözlerinden akan, bütün bedenlerini sarmış ama hala muhteşem hisseden insanlar var, olan bu. Anlatmak istediğim konu aslında diğer şeyleri, mesela Epstein-Barr virüsünü yok etmekle ilgili. Yani, Epstein-Barr virüsü ile baş etmeye

ŞİFA zirvesi

çalışıyorsanız, nasıl kurtulacağınızı düşünüyorsanız virüsü besleyen bazı besinleri diyetinizden çıkarmanız gerekiyor. Bunlardan bir tanesi, yumurta. Yumurta ile problemim yok, yumurtadan nefret etmiyorum, sadece yumurtanın Epstein-Barr virüsünü beslediğini biliyorum, virüsün insan bedeninde onlarca yıl kalmasına neden olduğunu biliyorum. Kronik hastalığınızdan kurtulmak istiyorsanız yumurtayı diyetinizden kesinlikle çıkarmak zorundasınız. Sonuç olarak söylemeye çalıştığım Epstein-Barr virüsünden kurtulmak için, virüsü besleyen yumurta ve süt ürünlerini diyetinizden çıkarmanız gerekiyor. Özellikle mısır ürünleri, çok önemli. Kanola yağı, Epstein-Barr virüsünü ciddi bir şekilde besler, bu önemli bir nokta. Eğer bir insan çok fazla tavuk yiyorsa, azaltmalıdır. Dikkatli olmalısınız, çok istiyorsanız tavuk yiyebilirsiniz, ya da farklı hayvan proteinleri ama yüksek miktarda olanlardan uzak durmalısınız Süt ürünlerini, yumurtayı, yediğiniz tavuk miktarını azaltmalısınız. Çünkü tavuk yumurtayla ilgili Farklı gibi görünseler de Epstein-Barr virüsünün vücudumuzda çalışma şekline bağlı olarak azaltmanız gerekiyor. Başka bir nokta buğday gluteni tüketmeniz gerekiyor. Günümüzde doğal tıpta diyetler oluşturuluyor, hadi bunu bağışıklık sistemi diyeti diye adlandıralım diyorlar, ya da adı her neyse, ve gluteni beslenme listesinden çıkarıyorlar. Neden etkili olduğunun farkında değiller, iltihaplanmaya besinlerin neden olduğunu düşünüyorlar, bunu size daha önce söylemiştim. Buğday yiyen çok sayıda insan var ve hiçbirinin iltihabı yok. Atmışlarında yetmişlerinde insanlar var ve hasta değiller. Yani buğday gluteni, ve diğer gluten çeşitleri iltihaplanmaya neden olmaz. Gluten Epstein-Barr virüsünü besler, iltihaplanmaya neden olan da bu virüstür. Sonuç olarak doğal tıpta henüz o istenen noktada değiliz, almamız gereken bir yol var. Besinlerin patojenik virüsleri beslediğini biliyoruz, o zaman Epstein-Barr virüsünden nasıl kurtulabiliriz? Öncelikle yapmanız gereken şey besleyen yiyeceklerden uzak durmak. Sonra yok etmek için ne kullanmanız gerektiğini bilmek. Peşinden gitmelisiniz. Mesela şu anda ciddi bir çinko eksikliği var, sende de var Kelly.

- [Röportör] Tamam.

- En büyük problemlerinden bir tanesi Çinko eksikliği şu anda çok hızlı ilerliyor, insanların birçoğu bir şekilde etkileniyor, senin problemin biraz daha büyük. Ruh geçmişte olduğundan bir nebze daha iyi durumda olduğunu söylüyor, birkaç yıl önce çok daha kötü durumdaydı. Ama hala bir tetikleyici. Vücudunda hiç çinko yok. Eğer vücudunda hiç çinko yoksa patojenlerden kurtulamazsın. İster bakteriyel olsun, ister viral, bu bir yönü. Dolayısıyla yapacaklarınızla ilgili bir örnek bu. Evet, Epstein

-Barr virüsünden kurtulabilirsiniz, ama bedeninizde bir kısmı durağan bir şekilde kalmış olabilir, zaten bir kısmının kalmasını istersiniz. Tamamen gitmesini istemezsiniz. Daha iyi hissetmek istersiniz, sağlıklı olduğunuzu hissetmek istersiniz, ama yine de başka bir virüse yakalanma

ŞİFA zirvesi

riskiniz var, o yüzden bir kısmının kalmasını istersiniz. Başka bir türe yakalanacağınız zaman bedeniniz bunu elimine eder çünkü bir öncekinden kalıntılar vardır. Yani kalıntıların devam etmesini istersiniz.

- [Röportör] Çünkü antikor oluşturuyorlar.

- Kesinlikle, kronik hastalıklarla baş eden herkes eklem iltahaplanması ya da başka bir şey. İster nörotik Lyme veya Lyme hastalığı olsun İster multiple sclerosis veya ALS olsun, ya da migren veya fibromiyalji olsun. Bunu daha önce söyledim. Lupus ya da herhangi başka bir şey doğru B12 yi aldığınızdan emin olmalısınız. Diğer cevabımız da bu. Ruh kutsandığımı; insanların iyileşmesine yardımcı olmak için dünyaya geldiğimi söyledi. Oyunu değiştirmek için ne yapabiliriz? Kronik hastalıklarla baş etmeye çalışan herkesin alması gereken bir B12 çeşidi var, Adenosylcobalamin. Methylcobalamin var, doktorunuza ya da pratisyen hekiminize gittiğinizde size B12 reçete ettiğinde büyük ihtimalle Methylcobalamin yazacaktır. Bu ilaç insanların nörolojik problemlerine etki etmeyecektir. Ruh sayesinde doktorlara ve pratisyen hekimlere hastalarını gerçekten iyileştirebilme şansı vermiş oldum. Adenosylcobalamin ve Methylcobalamin'i karıştırmaları gerekiyor. İnsanların sinir sistemlerinin iyileşmesini sağlayan formül budur. İnsanların MS den kurtulmalarını sağlar, diğer farklı hastalıklardan kurtulmalarını sağlar. Durum ortada, doğru B12 yi aldığınızdan emin olun. Hayatınızı değiştirebilir. Donmuş yabani yaban mersini tükettiğinizden emin olun, mutlaka donmuş olmalı. Donmuş yabani yaban mersini nörolojik problemleri iyileştirir, beyninizdeki ağır metalleri yok eder, hayatınızda istediğiniz budur. Çinkonuzu takip edin, pratisyen hekiminize gidip ne kadar çinkoya ihtiyacınız olduğunu sorun. Doğru çinkoyu nasıl alacağınız önemli. Buna ihtiyacınız var, sizin için iyi olmayan besinleri diyetinizden çıkarmanız gerekiyor. Bu beslenmenizdeki her eyden vazgeçeceğiniz anlamına gelmiyor.

- [Röportör] Röpörtajımız süresince Ruhun size cevapları verdiğini duydunuz mu?

- Tabiki, tabiki, dinliyorum, dinlemek zorundayım, başka seçeneğim yok. Ruh yüksek biotikler hakkında konuşmamı istiyor, bir süredir geciktiriyorum ama artık konuşmak zorundayım.

- [Röportör] Tamam.

- Günümüzde toplum olarak probiotiklerle çok ilgileniyoruz. Hepimiz ilgiliiyiz. Midemize faydalı olabilecek mikroorganizmaları içeren probiyotiklerle. Tamam, toprak kökenli mikroorganizmalar var, bunlar yüksek mikroorganizmalar kadar güçlü değiller. Bu mikroorganizmalar bahçenizde yetişen karalahananın yapraklarında var. Yapmanız gereken arada bir tüketmek. Pazara gittiğinizde taze toplanmış karalahana, veya yeni toplanmış kuru soğanlar, taze soğanlar, hepsi mikroorganizmalarla doludur, bunlar toprak kökenli

ŞİFA zirvesi

mikroorganizmalardan daha kuvvetlidir. Doğru söyledim mi? (Güler) Bildiğimiz bütün probiyotiklerden daha etkililer, yüksek probiyotikler Neden olduğunu anlatacağım Bahçenizde yetişen ya da pazardaki yeni toplanmış ve yıkanmış ıspanağın veya domatesin üzerindeki yüksek probiyotiktir. Ürünlerinizin üzerindeki topraktan bahsetmiyorum. Üzerinde kir olması gerekmiyor, toprağını yıkayabilirsiniz. çünkü o üründe toprak kökenli mikroorganizmalar var ve bunlar yüksek biyotikler kadar yararlı değil. Yeni kopardığınız taze domatesin veya topladığınız elmanın üzerinde milyonlarca yüksek biyotik içeren bir tabaka mevcut, ince bağırsağa ulaşan tek madde bu ve insanların hayatını kurtarıyor. İşte bu yüzden yıllarca korundunuz. Çünkü yediğiniz dutlarda biraz vardı, ya da yediğiniz herhangi bir şeyde bir miktar vardı, ya da birileri bir miktar tüketti. Ve tüketmeyen birileri varsa bu onlar için iyi bir durum değil çünkü bu bağırsakları her an perişan olabilir anlamına geliyor. Anlatmaya çalıştığım şey, buna dikkat edin, yaşamınızda olsun, hayatınızı değiştirebilir. İnce bağırsağınızda B12 üretir ve bağırsak sağlığını düzenler. Bilim henüz yüksek biyotikler hakkında bir şey bilmiyor. Henüz orada değiliz, bundan on yıl sonra hala toprak kökenli mikroorganizmaları tartışıyor olacağız Hala konuşuyor olacağız ve sonra yüksek biyotiklere ulaşacağız. Bu on, onbeş yılınızı alabilir, belki sayemde daha kısa sürer çünkü bağırsak sağlığı ile ilgili bu bilgiyi şimdi aktarıyorum. Bu insanların hayatını değiştirebilir.

- [Röportör] Homeopatinin nesiller boyunca aktarıldığından bahsettiniz,

- [Röportör] Homeopatinin nesiller boyunca aktarıldığından bahsettiniz, bazı insanlar buna genetik diyor, bazıları ise?

- Evet, bunun hakkında konuşmayı çok isterim. Bütün zamanların en büyük hatası genetikler üzerinde oynanan oyunlar. Genlerimizi hastalıklarımız için suçlamak. Özellikle de kalıtsal hassasiyetlerimizle birleştiğinde. aynı belirtileri gösteren nesilden nesile geçen civa problemi varsa bunun genlerle ilgili olduğunu düşünüyoruz ama öyle değil. Bu aslında sadece kalıtsal bir hassasiyet. Eğer sizde çinko eksikliği varsa, çocuğunuz olduğunda onda da çinko eksikliği olabilir, bu genlerle ilgili değildir, sadece işleyiş böyle. B12 probleminiz varsa, metilleme sorunu mesela, çocuğunuz olduğunda, ve o çocukta da B12 problemi çıktığında bu bir gen sorunu değildir, ama biz yine genleri suçluyoruz. Şimdilerde MTHFR denilen bir gen mutasyonundan bahsediliyor. Bu bir metille sorunu ama gerçek bir gen problem değil ve bu açığa çıkacak. Çok büyük bir hata, çünkü yine kötü genlerinizden kaynaklandığını söylüyor. Oradan nereye ulaşacaksınız? Düzeltemezsiniz, genlerinizi düzeltemezsiniz, belki daha iyi medite edebilirsiniz. (Güler) Deneyebilirsiniz, ama eğer hatalı bir geniniz olduğunu düşünüyorsanız, bu hengamede kaybolup gidersiniz. Bir insanın genlerimi düzelteceğim, bunun için meditasyon yapacağım demesi biraz zor. Ama bilinçaltınızda hala kötü genleriniz

ŞİFA zirvesi

olduğunu düşünürsünüz, ve beyninizin bir parçası bu bilgiyi her zaman orada saklar, sürekli tekrar eder ve size zarar verir. Bu genlerle ilgili bir sorun değil, kronik hastalıkların gerçek sebepleri var, kronik hastalıklara yol açan gerçek sebepler ama biz hala genlere takılmış durumdayız. Kalıtsallık başka bir mevzu, ve bu tamamen farklı bir alan. Evet bedeninizde genleriniz var. Atalarınızla, annenizle veya babanızla aynı saç rengine sahipsiniz, evet bu genlerinizden kaynaklanıyor. Ancak hastalıklar farklıdır, kronik hastalıklar başkadır. Bedeninizde olup biten diğer şeylerin de etkisiyle anneniz ya da anneanneniz kadar hassas olabilirsiniz, bu kalıtsal bir özelliktir, ama genler de hala nazikler. Buna inanamayız.

- [Röportör] Bir çok uzman epigenetik ve meditasyonun hastalığa yol açan genleri tersine çevirip bağışıklık artırıcı genler haline getirilebileceğinden bahsediyor.

- Buna yüzde bir milyon katılıyorum. Meditasyonla, sağlıklı yaşamla, daha az stresle, daha iyi beslenmeyle iyileşmemize yardımcı olan genlerin güçlerinin artmasını sağlayabiliriz. Bu doğru, var olan bir gerçek. Yeterince çalışırsak bazı problemlerle aktive olan genleri hareketsiz hale getirme kabiliyetimiz var. Ama insan beyni her zaman bu şekilde çalışmıyor. Hepimiz yogi olamayız, hepimiz dağın başında oturan gurular olamayız. Deneyebiliriz, ama kötü genlerimiz olduğuna inanan bir tarafımız varsa, içimizden sürekli bir engel gelecek ve sürekli kendimizle savaşıyor olacağız. Meditasyonla hayatımızı farklı bir yöne çevirmek ve bağışıklık sistemimizi ve sağlığımızı güçlendirmek, sağlığımızı düzeltmek, bunlar hepsi olabilecek şeyler. Meditasyon yaptığınızda kendinizle ilgileniyorsunuz Muhteşem şeyler yapıyorsunuz, doğru besleniyorsunuz, bağışıklık sisteminiz güçleniyor, bağışıklık sisteminiz güçlenince sağlığınız iyiye gidiyor, bunları biliyoruz. Evet, sağlığımızla ilgili genler bulunmaktadır, ama bunlar mutasyona uğramış değildir, zarar görmüş genler değildir. Bunlar kötü genler değil, bu artık silinmeli, bu söylem ortadan kalkmalı. Çünkü bizi karanlık yerlere götürüyor. Girmememiz gereken bir kara deliğe sokuyor.

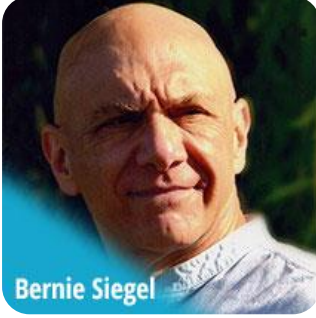
- [Röportör] Bana hastalıkların yüzde ikisinin gen mutasyonu ile ortaya çıktığı söylendi, böyle bir şey var mı?

- Genlerin mutasyona uğraması için bir durum ortaya çıkması gerekir. Örneğin doğum kusuru veya benzeri bir şey olması gerekir. Beş yüzyıl öncesine giden bir armağanınız var, kalıtsal olarak civaya sahipsiniz. 3 nesil öncesinden aktarılan DDT niz var ve şüphesiz hastalığınızın sebebi bu ama genler. Gen konusu şu anda geliyor ama bir kez daha söyleyim Epstein-Barr virüsünün ne yaptığını bilmiyoruz. Mesela insanları nasıl etkiliyor. Zona bedenimize ne yapıyor bilmiyoruz. Bacaklarda üriter, siyatik ağrısı gibi, insanların müzdarip olduğu nöropatik hastalıkların sebebi zonadır, Epstein-Barr virüsü değildir. Bunlar hakkında bilgimiz yok, her şey yerli yerine oturmuş değil. Bunu uzun süre keşfedemeyecekler ama HAB6 endokardite neden

ŞİFA zirvesi

olmaktadır. Tıbbi araştırmalar ve tıp bilimi bunu uzun süre bulamayacak. Dolayısıyla gen teorisinde devam edebiliriz. Evet genlerimiz var. İldırıp içindeyse ve stresliyse, kötü zamanlar geçiriyorsak bağışıklık sistemimiz düşebilir. Genlerimizin potansiyeli zayıflayabilir ama bu zayıflama mutasyondan ya da genin yok olmasından kullanılamamasından farklıdır. Hangi sisteme inanırsanız inanın, ya da neyin içine çekilmiş olursanız olun, neler olmuş olursa olsun hangi beslenme şekline inanırsanız inanın hangi yoldan gitmeniz sizi mutlu ediyorsa etsin hepsi olabilir, ne olduğunun hiçbir önemi yok. Sadece midemize girdikten sonra besinlere ne olduğunu hala bilemiyoruz. Gerçek anlamda ne olduğunu bilmiyoruz, Bir fikrimiz var, enzimler, bir miktar sindirim, asimilasyon ve besinlerin parçalanması gerçekleşiyor ama bilim daha yüzyıl gerçekte mideye giren besinlere ne olduğunu çözemeyecek. Bunu anlamalısınız çünkü bu bir mucize ve bilim mucizeleri açıklayamaz. Bu mümkün değil. Midemize girdiğinde besinlere olanlar Tanrı'nın mucizesidir. Bu dokunamayacağımız bir mucizedir. Yemek yerken gerçekte neler olduğunu bilmediğimizi hatırlayın çok uzun bir süre daha da bilemeyeceğiz. Sadece, bütün inanç sistemlerinde önemli olan ne yaptığınız ve bu inançla nereye gittiğiniz, bunu unutmayın. Farklı şeyler deneyin, tecrübe edinin. Meyveden korkmayın. Doktorunuza yeni B12den bahsedin, bir şeyler yapın, denemekten korkmayın. Şifa bulma yolunuzda kendinize merhametli davranın, bedeninize karşı sevecen olun, bedeninizin kendine saldırdığı hatasına düşmeyin, kötü genleriniz olduğu hatasına düşmeyin, farklı söylemlere inanmayın. Şifa bulmak için yollar olduğunun farkına varın, bilgiyi alın, bedeninize izin verin. İlerleyebilirsiniz şifa bulabilirsiniz. Sadece bedeninizin sizin için çalıştığını, size iyileştirdiğini ve siz farkına varmadan ilerlemenize destek olduğunu bilin. Yirmi yıldır ya da on yıldır belki de sadece bir yıldır acı çekiyorsanız ve bu süreçte kendinizi kaybetmişseniz, destek arıyorsanız, bedeninizin sizinle yan yana çalıştığının farkına varın. Öyle olduğunu düşündüğünüzde bile sizi hayal kırıklığına uğratmaz. Kesinlikle uğratmaz, hemen yanıbaşınızdadır, hedefinize ulaşmanızda yardım edecektir. O yüzden devam edin, ilerleyin. Hastalığınıza siz sebep olmadınız. Siz açıklamadınız, siz çekmediniz kendinize. Bedeniniz sizi seviyor, koşulsuzca seviyor ve sizi asla hayal kırıklığına uğratmayacak. Sakin olun, merhametli olun, adım adım ilerleyin. Sonuca ulaşacaksınız. Ne kadar zamandır hasta olduğunuzun önemi yok. Her zaman şifa bulabilirsiniz, bunu hep hatırlayın ve asla unutmayın.

ŞİFA zirvesi



Dr. Med. Bernie Siegel

Şimdilerde vaktini tıbbi tedaviyi ve tıp eğitimi insancillaştırmaya ayıran Tıp Doktoru Bernie Siegel, emekli bir genel / çocuk cerrahi uzmanıdır. 1978’de, bireysel ve grup terapisinin özel bir formu olan Olağanüstü Kanser Hastaları (ECaP) grubunu kurmuştur. Love, Medicine & Miracles (Sevgi, Tıp ve Mucizeler); Peace, Love & Healing (Huzur, Sevgi ve İyileşme); How to Live Between Office Visits (Ofis Saatleri Arası Nasıl Yaşanır); Prescriptions for Living (Yaşam Reçeteleri); ve Help Me to Heal (İyileşmeye Yardım Et) (Yosaif

August katkılarıyla) kitaplarının yazarıdır. Bernie ve eşi Bobbie, Connecticut’ta yaşıyor, beş çocukları ve sekiz torunları var. Bernie, toplumumuzun ve tıbbi tedavinin bugün uğraştığı etik ve ruhsal sorunların ön saflarında yer alan bir yaşam ve ölüm felsefesi benimsemiştir.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Çözümlememiş çocukluk acılarının neden sizi hastalığa daha yatkın yaptığı.
- Hastalığın neden bir ceza olmadığını.
- Mevcut semptomlarınızın aslında hayatınızda ilgi gerektiren diğer alanlara ipuçları sağladığını.
- İnsanların kanserden kurtulmasına yardımcı olan algı farklılığı.
- Yaşamak için bir sebebin oluşunun ölümü nasıl engelleyebildiği.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Eğer acı çekiyorsanız, semptomlarınızı açıklayın. Bu semptomlar ve mevcut hayat koşullarınız arasında bir ilişki görebiliyor musunuz?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Suç, utanç ve korkuyla ilgili konuşmak istediğinizi söylediniz.

- Suç, utanç ve suçlama.

- [Röportör] Suç, utanç ve suçlama. Affedersiniz.

- Aklıma ilk gelen ; kanserli bir kadın “Annemin sözleri beni için için yiyiyordu, belki de beni bu kanser yaptı” demişti. Onunla ilk karşılaştığımda kıyafeti kırmızıydı, bu başımı ağrıtmıştı. Ve kocasının, bu şekilde evden çıkmasına nasıl izin verdiğini anlayamamıştım. Ama konferanstan sonra bana bir mektup verdi, çünkü ön sırada oturuyordu. Ve annesinin ona sadece koyu renk giysiler giydirdiğini, başarısız biri olduğunu ve kendisini utandırdığını söylediğini anlattı. Daha sonra mektupta “Kendim olmama izin verdin” diye yazıyordu. Sonra onunla iletişime geçtiğimizde “Benim iznime ihtiyacın yoktu” dedim. Ama bu, ailesinin empoze ettiği bir şeydi, buna değineceğiz. Mektupta, bir gün kırmızı bir elbiseyle, topuklu kırmızı bir ayakkabı aldığını yazmış ve “Onu affettim” demiş. O Pennsylvania’da Allentown yakınlarında yaşıyor, kısa süre önce orada konuşma yaptım ve o da seyirciler arasındaydı. Ayağa kalkmasını istedim, elbette kırmızı bir kıyafeti vardı ve onu insanlara gösterdim. Bakın. Altı yaşına kadar temelde hipnozdasınızdır. Bu yüzden ebeveynlerinizin söyledikleri muazzam etkilidir. Psikolog Alice Miller, “Çocukluğumuz bedenlerimizde saklıdır.” der. Ve şöyle devam eder, “Günün birinde beden faturasını ödetecektir.” Yani siz ona tepki vermeyecek olursanız tabi. Bir psikiyatrist vardı, adını unuttum. Uzun yıllar önce Johns Hopkins’te tıp öğrencileriyle bir çalışma yapmıştı. “Kendi resminizi çizin, kişilik profilinizi doldurun.” demiş. Yıllar sonra onlara baktı ve “Yakalanacakları hastalıkları ve hastalığın vücutlarının hangi kısmını etkileyeceğini söyleyebilirim” dedi. İnançlı biri değildi, ne demek istediğimi anlıyorsunuz değil mi ? Müthişti. Bunların dışında eğer, ‘sen hayal kırıklığısın, bizi utandırıyorsun, hiçbir şeyi düzgün yapamıyorsun’ gibi sözlerle büyüdüyseniz, Siegel’da size’ bir gruba katılın, bir resim çizin, bir kitap okuyun’der. Elimde, “10 yaşındaki oğlum yaptı, çünkü çizimim iyi değil” yazan resimler var. Hanımefendi size kanser için yardım etmeye çalışıyoruz siz bir resim bile çizmiyorsunuz. Ya da ‘kitap okumaya vaktim yok, gruba katılıp iyileşemezsem, yine başarısız olursam’ diyenler var. Tabi ki bunu görmek üzücüydü, ama dediğim gibi benim için ki bunu yazmaya, konuşmaya devam ediyorum, ebeveynlik hayatî bir konudur. Bir çocuğun sevgiyle büyümesi, yaşama saygı duyması gerekir, ihtiyacı olan budur. Uyuşturucu bağımlısı annelerin çocuklarıyla yapılan yeni bir çalışmaya göre eğer annelerin çocuklarla birlikte olmasına izin verilirse bir iki haftada

ŞİFA zirvesi

iyileşirken ilâç terapisiyle yoğun bakım ünitesinde tedavi edilenler beş altı haftada iyileşiyor. Ve yine bir makalemin bir bölümünde yazdığım gibi, 1800’lerde yetimhanelerde yaklaşık yüzde yüzlük bir ölüm oranı vardı. Çocuklara dokunmayın enfeksiyon yayıyorsunuz. Hayır, onları asıl öldüren bu. Yine zihin beden ilişkisi. Kimse size dokunmadığında bağışıklık sisteminize ne olur? Kahkaha olmadığında, eğlence, aşk olmadığında. Çöker. Ve oyunculara olan şey debu. Al bu espirili skeci oku. Tamam, immün sistemi yükselir, stres hormonları düşer. Al bu trajediyi oku. Adam kadının kocasını öldürür, karşılaşırlar. Güm, immün fonksiyonları düşer, stres hormonu yükselir. Yani hayatta kalanlar psikolojilerinin bozulmasından dolayı bunalıma girmiyorlar. Bunu kullanıyorlar. Joseph Campbell şöyle demişti. “Eğer cehenneme doğru gidiyorsan kendine bundan ne öğrendim diye sor ? Evet. İşte anahtar bu. Eğer hissettiğinden hoşlanmıyorsan, hayatımda neyi değiştirmeliyim diye sormalısın. Genellikle insanlara “Sorununla yüzleşmek nasıl bir şey ?” diye sorarım. İki şey olur. Nadiren onlara yapmaları için yardım etmeye çalıştığım şeyi söylerler. Benim için öğretici oldu, bana yardımı dokundu, bir uyanış, yeni bir başlangıç oldu. Çünkü kendilerine “Hayatımda neyi değiştirmeliyim?” diye sormuşlardı. Bir örnek vereyim. Şiddetli baş ağrısı yüzünden hastaneye yatacak bir kadın vardı ve ‘baskı’ kelimesini kullandı. Ben de onunla hayatındaki baskının ne olabileceği hakkında konuştum. Benim hastam değildi, ona yardım ettim çünkü başka bir doktorun ofisindeydim ve o da hastaneye gitmek için bekliyordu. Benim hastam olsaydı, ‘Hayatında baskı kelimesinin karşılığı ne ?’ derdim. Ama ona ‘Hayatındaki baskıyı hafifletelim’ dedim.. Kendi başına bıraktım. Ve 15 dakika sonra hemşire geldi, “Eve gidiyor, ağrısı geçti, sorun evliliğiymiş” dedi. Başka bir kadınsa ‘başarısızlık’ demişti. Kanser ameliyatını yapan doktoruna kendisini çirkinleştirdiği için bağıırıyordu. Doktor “Bunun nasıl görüldüğüyle ilgisi yok. Onunla konuşur musun?” dedi. Yani pek çok doktor deli olduğum kadar yardımcı olabileceğimi de öğrendi. Ve, o kadın ‘başarısız’ kelimesini kullandı. “Başarısızlığın hayatındaki karşılığı ne ?” dedim. “Çocukken ailem intihar etti. Bu bir çocuk için başarısızlık olmalı” dedi. Bu kadın ilişkilerden kaçınıyordu, çünkü incinirsin. Ama bu onu uyandırdı ve yaşamını değiştirdi. Yani ben yaşadıklarına ve o negatif kelimelerin hayatlarında başka neye karşılık geldiğine bakmayı öğrendim. Seni tüketen başka ne var, kafanı karıştıran ne? Evet olumlu şeylerle gelmeleri çok güzel. Ama yazılan kitaplar yazılmış zaten. Beni deli eden şey şu. Herkes kitabı hakkında yorum yapmamı istiyor. Tamam kitabın harika ama yazdığın şeyin zaten beş yüz kez yazıldığını biliyor musun ? Çünkü insanlar bir trajedi yaşıyor ve sonra sorunun farkına varıyor. Ve dediğim gibi önemli olan, geriye bakmak. İnanç, ebeveynlik, okul öğretmenleri, hayatınızdaki tüm otorite figürleri ebeveyn rolü üstlenebilir. İntihara eğilimli bir genç bana, sen benim “S-B’msin” dedi. “Ne demek istiyorsun?” dedim. “Benim Seçilmiş Babamsın” dedi. Bu uyanmamı sağladı, şimdi ben de pek çok insana “Bir babaya ihtiyacın var, senin baban olacağım” diyorum. Ve inanın bunu onlara söylediğim için bugün hayatta olan insanlar var. Daha bugün birine elektronik posta yazdım çünkü yeni

ŞİFA zirvesi

problemleri var, yani elektronik posta göndermişti.. Aslında bir telefonla başladı, bana hayatına son verebilmek için Jack Kevorkian'nin numarasını isteyen bir mesaj bırakmıştı. Kızın beyinde, tümör vardı ve istismar edilmişti, ona “Seni seviyorum Tanrı'nın evlâdı, bana birkaç resim gönder” dedim. Resimler hayatını anlatıyordu, yüzündeki lekeler adamın birkaç kez istismar ettiğini gösteriyordu, Üzerinde mantar deliği olan bir ağaç vardı, bunlar yaşı ifade ediyor, yani ağacı onun yaşı olarak düşünürseniz gerçekleşen zamanı da anlarsınız, evet. Benim ‘sıradan’ olduğumu söyledi. Resimle ilgili yaptığım bazı yorumlar yüzünden. Ama o, bugün hayatta ve iyi, çünkü onu seven biri var. Ve onu önemsiyor. Bunu muayenehanede de yaşadım. Doktorlara öğretilmeyen bir şey var. Biri ofisinize gelir. Bakın sevginin tersi ilgisizlik, reddetme ve istismardır. Bir doktorun ofisine gidersin, doktorun yapmanı önerdiği hiçbir şeyi yapmazsın, o zaman sana ne der? “Tekrar gelmenizin bir anlamı yok.” Hasta da “Oda tıpkı ailem gibi” der. Bekleme odasında ‘sigara içilmez’ işaretinin altında sigara içen bir kadın vardı. Ben ne yaptım? Deliler gibi güldüm. Bana “Neye gülüyorsun?” der gibi baktı. “Dikkat çekmeye çalıştığınız belli, içeri gelin” dedim. Yani ben de onların ziyaretlerine karşılık vermeyi öğrendim. Belki bu aylar sonra olabilir ama kendilerine dikkat etmeye başlıyorlar, çünkü bu adam beni önemsiyor demek ki değerliyim diye düşünüyorlar.. Ayrıca, öğretmenlerle ilgili sonsuz hikâyeler anlatabilirim ama birinin en can alıcı noktasını anlatmak zor değil. Bir kadın, eleştirildiğinde ‘Mor’ isminde bir kitap yazmış, çünkü birinci sınıfta bir resim çizmiş ve öğretmeni ona bağırması: “Çadır mor olmaz, bu ölü insan rengidir!”vesaire. İkinci sınıfta resim çizmesi istendiğinde sayfayı boş bırakmış. Peki öğretmen ne demiş?” Kar yağışı, ne kadar temiz ne kadar beyaz ve güzel.” Kızın hayatına yeni bir soluk getirmiş. Ve benim bundan çıkardığım sonuç şu, Siz o yeni hayata başladığınızda bedeniniz benim ‘Yaşa’ diye adlandırdığım mesajı ve onun kimyasını alıyor. Böylece hayatı severek uyanır ve günün tadını çıkarırsınız. Bedeniniz sizi hayatta tutabilmek için her şeyi yapıyor. Çok mutsuz kalkarsanız bedeniniz size “Ölmene yardım edeceğim. Böylece artık sıkıntı yaşamayacaksın.” diyor.” Gerçekten söylüyorum, ölmek zor değil. Size örnek vermeden durmak zor. Florida’da, beyin ölümü gerçekleşmiş bir kadın vardı. Adını unuttum, isim konusunda çok kötüyüm, ama görsel hafızam iyidir. Ama Schiavo, adı buydu. Kocasını beslenmesini kesmek istiyordu, beyni ölmüştü, tüple besleniyordu, onu öldürüyorsun demişler. Bir kadın beni aradı, “Ben doktorum, iki yıl önce annemin beyin ölümü gerçekleşti. Bakımevi, bizim onu tüpten ayırmak isteşimizi kabul etmiyor. Onu öldürecekimizi söylüyorlar”dedi. Ben de ona..“Ofisime uğrayın, tüpü ben çıkarayım. Siz döndüğünüzde tüp çıkmış olur”dedim. Evet. Yaptılar ama avukat “Hayır, hayır. Ne yaptığınızı biliyorum onu öldürüyorsunuz” dedi. Ardından, tekrar aradığında “Hastaneye getirin, onu kabul edeceğim, onunla ilgileneceğiz” dedim. Ve hastaneye yatırdık. Ofiste işim bittikten sonra oraya gittim, aile onunla birlikte odada oturuyordu. “Annenize gitmesinde bir sakınca olmadığını söyleyin” dedim. “Ona sevgisinin sizinle kalacağını söyleyin”. “Aahh bunu yapamayız”dediler, hepsi

ŞİFA zirvesi

ağlıyordu. Ben de onun yanında durdum, dedim ki. “Bak, odan ailenle dolu. Hepsi seni seviyor. Sevgin onlarla kalacak. Gitmen gerekiyorsa gidebilirsin. Sevgin onlarla birlikte olacak”, 15 dakika sonra öldü. Evet. Yani o kadar zor değil. Demek istiyorum ki, bizde de eşimin ebeveynleri 90’larına kadar, benimkiler de ona yakın yaşadı, ama ölmekte zorluk çekmediler. Yani, oğulları ya da damatları insanları iyileştiriyor, gitmemize izin vermez diye düşünmediler mi ? Hayır. Yoruldum dediklerinde, meselâ babam “Buradan çıkmam gerek” dedi. Bedeninden bıkmıştı. Tamam. Öldü ve abartmıyorum gülüyordu. O kadar sağlıklı görünüyordu ki, vazgeçip ölmeyecek sandım, çünkü annem hikâyeler anlatıyordu. Bakın yine geçmişe dönüyoruz. Başıma gelen pek çok gizemli şey var, bu inanılmaz. Babamın öleceğini bildiğim günün sabahı hastaneye gitmeden önce koşmaya çıktım. Bir ses bana “Ebeveynlerin nasıl tanıştı ?” dedi. Ben de “Bilmiyorum” dedim. Ses bana “Hastaneye gittiğinde annene sor” dedi. Bu bütün günü değiştirdi. İçeri girdim, ses beni kullanıyordu, söyleyeceklerime ben karar vermiyordum. Odaya giriyorum, annemle babam orada oturuyor.. Onlara sarılıp gözyaşlarıyla sizi seviyorum demeyi düşünürken “İkiniz nasıl tanıştınız ?” diyorum.. Ve hikâyenin sonu şu, annem anlatmaya başladı. “Baban yazı turayı kaybetti ve beni dışarı çıkarmak zorunda kaldı” O günden sonra, neden birlikte kaldılar onu bilmiyorum ama odadaki herkes bu yüzden gülüyordu. Ve çocuklar, orada torunlarının çocukları da vardı. Tüm korkuları kaybolmuştu. Yani bilirsiniz işte biri ölecek, acaba nasıl bir şey? diye korkuyorlardı. Ve sonra.. “Vay canına böyle bir şey miymiş? Güzelmiş” dediler. Tabi bunu ben de öğrendim. Ama yine suçluluk, utanç ve suçlama. Her şey problem, yani gece yarısı bir hastanede ölürsen ve ailen orada değilse suçlu olursun, yenildin, savaşı kaybettin, başaramadın. Hayır, bununla ilgisi yok. Doktor seni durdurmak için orada. Bir doktor “Benim nöbetimde olmaz” diye bir makale yazmıştı. Evet, yoğun bakım ünitesinde sekizer saatlik nöbetler hâlinde çalışılır. Birbirlerine ne derler ? Belirli bir hasta için “Benim nöbetimde olmaz” derler. Ve sonra birden bu adama ne yapıyoruz dersin ? Yoğun bakım ünitesinde yatıyor. Canlı bile değil, anlıyorsun değil mi ? Ve sekiz saat boyunca ölmesine izin vermeyeceğimizi söyleyerek caka satıyoruz. Yani insan bunu öğreniyor. Ve, dediğim gibi Rahibe Teresa bunu çok güzel toparlamış : “Savaş karşıtı bir toplantıya katılmam, ama barışla ilgiliyse beni arayın”. Bu yüzden insanların hayatını iyileştirmeye çalışıyorum, o zaman fiziksel fayda sağlarsınız. Hasta bana “Ofise gelmediğimde nasıl yaşayacağımı öğrenmeliyim” dediğinde, faydalı olabildiğimi hissettim. İnsanlara yardım edebilirim ama her hastalığı iyileştiremem. Hepimiz ölümlüyüz ama yaşamalarına yardım edebilirim ve ettiğinizde, ölmeleri beklenirken ölmediklerini görüyorsunuz. Bu ekstra bir sonuç ama bu yapmaya çalıştığınız bir şey değil. Şu da var, gelmeden çok önemli bir şey hakkında daha düşünüyordum. Billy Graham gazetede yazdığı bir makalede ona birinin sorduğu, “Benim kanser olmamı Tanrı mı istiyor?” Yani “Dünyanın en kötü insanı değilim ama en iyisi de sayılmam” sorusuna verdiği yanıtın, ilk iki kelimesine inanamadım. “Pek sayılmaz”. Ben de, “Ne saçmalıyorsun ?” diye düşündüm.

ŞİFA zirvesi

Eğer biri bana ‘kanser olmamı Tanrı mı istiyor’ deseydi, hayır derdim. Pek sayılmaz da ne demek ? Sonra devam etmiş ama ifade şekli hoşuma gitmedi. “Bazen Tanrı, kanseri seni geri getirmek için kullanır.” Piyango kazandın, her şey harika, dine ihtiyacın yok sonra kanser oldun. Dönüp yine Tanrı’nın yardımını isteyeceğim. Bu bir hastanın “Bir uyanıştı” demesinden çok farklı bir durum. Çok farklı.. Yani ben yazıyı okuduğumda “Bunu birine nasıl söyleyebilirsin?” dedim. Benim Billy Graham’a tavsiyem şu : Kiliseden çık. Arabana bin. “Ama arabamın anahtarlarını bulamıyorum !” “Evet, çünkü Tanrı senin eve yürümeni istiyor”. Eğer bana “Ne saçmalıyorsun, gidip bakayım muhtemelen masamdadır” dese. “Peki o zaman biri sağlığını kaybedince neden bulmasına yardım etmiyorsun?” derim. Sevdiğim ‘Musa bin Meymun’ yüzlerce yıl önce şunu söylemiş : “Eğer hastalık sağlığın kaybıysa, kutsal kitap bize komşunun kaybettiğini bulursan geri ver der. Yani bunu bir ceza olarak değil böyle görün.” Bir diğeriye ki bunu tam 900 yıl önce söylemiş ve bugün okuduğumda ben de bununla ilgili konuşuyordum. “Eğer insanlar kendilerine hayvanlarına baktıkları kadar iyi baksalardı daha az hastalanırdı” Şimdi size bir test sorusu. Cat Fancy dergisinden gerçek bir hikâye. Kadınla kocasının dokuz kedisi var. Sigara içiyorlar. Bir kedi akciğer kanseri oluyor ve ölüyor. Diğerlerinin de solunum problemi var. Ne yapardınız ? İnsanların çoğu “Sigarayı bıraktırdım” der. Hayır, Cat Fancy dergisine göre, doğru cevap bu değil. Yorum yapmadıkları ve beni deli eden son paragrafta şöyle yazıyordu : Doug ve ben sigarayı artık avluda içiyoruz. Artık kedilerimizi öldürmüyoruz. Kedilerimizi içeride, rahatça sigara içmekten daha çok seviyoruz, artık kedilerimizi öldürmüyoruz, umarız siz de sizinkini öldürmüyorsunuzdur.” Dergiye “Ama kendini öldürebilirsin öyle mi ?” diye yazdım. Mektubumu yayınlamadılar, cevap da vermediler. Bu inanılmaz, yine de kendinizi sevmeyi öğrenmek önemli. Ama ilgi görmeden dışlanarak ve istismar edilerek yetiştirildiyse bu zor olabilir. Beni etkileyen bir çocuk vardı. intihar edecekti, cinsel tacize uğramış ve AIDS olmuştu, yıllar önce ona yardım ediyordum. Bir gün beni aradı, ve bana “Doktor Siegel” “Ne var Tony ?” “İntihar edeceğim. Kendimi A treninin önüne atacağım” dedi. Ben de “Dur bir dakika Tony. Ben New York’luyum. Mafyadan arkadaşlarım var, bir silâh alıp aileni öldüreceğiz” dedim. Ben böyle şeyleri şaka olsun diye söylemem. O da bana “Hayır, asla onlar gibi olmak istemiyorum” dedi. İşte bu kalbime dokundu. Güzel olan tarafıysa tren gelmedi. Sonra o, intihar önleme acil hattını aradı. İstasyondaki 800’lü numaraydı, gelip onu kurtardılar. Ve bence trenin gelmemesi de tesadüf değildi çünkü o farklı bir çocuktü. Bunun dışında yaptığım başka bir şey daha aklıma geldi. Doktor olarak, size tüm duygularımı ve acılarımı gizlediğimden bahsettim. Bu kadar şeyin içinde neden başını sifıra vuruyorsun ? Resim yapıyor, ameliyatta başlık, maske takıp, önlük giyiyorum. Sonra gidip başımı tıraş ediyorum. ki bu çocuklarımı yine utandırmıştı. Çünkü o günlerde oğlanlar saçlarını omuzlarına kadar uzatıyordu. İyi ki Yung var, çünkü o bana her şeyi açıklıyor. Onun bazı yazılarını okuyorum, birinde bir efsaneye göre kahramanın başı traşlı olur

ŞİFA zirvesi

yazmış. Keşişlerin yaptığı gibi, buna ‘tonsüre’ deniyor. Başın tepesi tıraşlı demek. Ve bu maneviyatın açığa çıkarılması oluyor. Bunu okuduğumda sanki üstümden bir yük kalktı. Tek yapmam gereken sadece onu açığa çıkarmak ve sonra o kişi olmaktı. Şunu da fark ettim ki, başını tıraş edersen herkes kaçık olduğunu biliyor. Ve seninle sorunlarını paylaşmaya başlıyor. İnsanlar benimle konuşmak için hastanede sıraya girerdi. Ve başta neler oluyor diye düşündüm. Sonra uyandım ki, bir derdin olduğunu görüyor ve seninle konuşabileceğini anlıyor. Bu bir markette başıma geldi. Tüm terapistlere bunu yapmalarını söylüyorum. İşe giderken gözünüze bir bandaj takın ya da doktora, gözüne bir bandaj tak. İnsanlar bir sorunun olduğunu görür. Ve seninle hiç konuşmadıkları gibi konuşurlar. Söz ettiğim markette biri arkamdan dürttü. Döndüğümde gözünde bandajlı bir kadın gördüm. Bana “Bu markette bana ne oldu diye sormayan tek kişi, sizsiniz” dedi. İçimde hep bir çocuk vardır, çoğul kişilikliyim bu yüzden ona dedim ki, “Ne olduğunu biliyorum.”, “Gerçekten mi ?” “Evet, benim eşim de istismarcı”. Ve sonra bana ne diyeceğini bilemedi. Ama bu beni çok etkiledi. Oradaki herkes, problemi hakkında onunla konuşuyordu, çünkü göze çarpıyordu. Hâlâ bu markete gidiyorum, terapi yapmak, oradakilerle etkileşimde bulunmak, konuşmak için. Çünkü herkesin bir problemi var. Yani görünür olmaması sizin bir hastalığınız olmadığı anlamına gelmez ve paylaşıyoruz. Orada gizemli bir şey daha yaşadım. Güdümlenmiş görsellik yaparken, ki saçma geliyordu. İnançlarım değil deneyimlerim doğrultusunda yaşıyorum. İnançların beni durdurmasına izin vermiyorum. Bir şey olur ve işe yararsa doğrudur. Açıklayamam, önemli değil, yani Einstein’la konuşmanın bir sakıncası yok. Çünkü o yaşamın sırrını biliyor, her şey bir mucize. Bütün bunlar nasıl oldu bilmiyoruz. Fizikçi ve astronomlarla konuşmak başka bir doktorla konuşmaktan daha kolay. Bir meditasyonda ‘George’ diye biriyle karşılaştım. Garip bir elbisesi, sakalı ve başında başlığı vardı. Ben İsa ya da Musa’yı ararken ‘George’ çıkageldi. Ama saçma geldiğini söyledim ya, gözümü kapamıştım, çünkü programı yürüten doktor bana bakıyordu ve ben de yapmadığımı anlamasını istememiştim. Tabi bütün bu görseller ressam olduğum için ortaya çıkmıştı. Dîni bir merkezdeki konferanstan sonra iki kez. İkisi de ‘Merhamet Merkezi’ denen yerde yapılmıştı. Biri bir akşam konferansı, diğeri cenazeydi. İnsanlar gelip bana dedi ki “Önünde bir adam duruyordu.” “Sana bir resim çizdim” ve çizdiği George’u. Bana adım bu demişti. Diğeri bir Hristiyan cenazesiydi, Musevi miyim diye sordular. Cenazede konuşmuştum, bu yüzden bu esrarlı arkadaşımın kafası karıştı sandım. “Hayır kafam karışmadı. Yanında bir haham vardı.” dedi. O yine George’du tabi. Ve yine o markete dönecek olursak. Etrafa takılıp, şamata yapıyordum, bir kadın “Ah, Doktor Siegel dedi. Ben “Şişşt,sakın adımlı yüksek sesle söyleme. İnsanlar böyle davrandığımı bilsin istemiyorum. Bana başka bir isim tak” dedim. “Peki, George” dedi. Aynen böyle. Size ‘bir’ hikâye anlatacağım dedim değil mi ? Demek istediğim. Buna tesadüf diyebilirsiniz fakat nasıl tesadüf olabilir ? Bu beni inançlı yapıyor. Rüyalar görürdüm. Geçmişe, şu âna ve geleceğe dair. Hatta kanlı idrar belirtileri yaşadığımda bile.

ŞİFA zirvesi

Ameliyathanedeki tüm çalışma arkadaşlarım endişelenmişti. Checkup yaptırmam gerekiyordu. O kadar yoğunum ki, doktora gidememiştim. O gece bir rüya gördüm. Orada, kanser destek grubundaydık. ‘Kendinizi tanıtın’ dedim. Herkes kendini tanıtıp, problemini anlattı. Sıra bana geldi, ağzımı açtım iyi ama sen kanser değilsin ki” dediler. O rüyanın bana ne söylediğini çok iyi biliyordum. Kanlı idrarın kanserle bir ilgisi yoktu, ama bu, doğrudu enfeksiyon geçiriyordum. Carl Jung'un bir rüyayı yorumlayarak beyin tümörü teşhisi koyduğunu söyleyen bir doktorla karşılaşmadım. Biri rüyasında. Bu arada, beyin tabanında ‘mememsi gövde’ dediğimiz iki tane çıkıntı vardır. Rüyasını anlatan süt gibi sıvıdan ve bu sıvının göle akışını engelleyen bir şey olduğundan söz etmiş, yani uzun lâfın kisası Yung, beyin tabanında omurilik sıvısının akışını bloke eden bir tümör teşhis etmiş Ve teşhisi doğrudu. Ve evet ben de hastalara sormaya başladım. Bir tanesi ‘Mucizeler Kitabı’ adlı kitabımda var. Kadın uyuyor. Koyu tenli, aksanlı bir kadın beliriyor ve ona “Sağ göğsünde bir yumru var, göstermelisin.” diyor. Kadın uyanıyor göğsünü yokluyor. Evet,var. Hastaneye gidiyor. Kanser olduğunu teşhis ediyorlar. Ve onunla ilgilenecek doktorun birkaç dakika içinde geleceğini söylüyorlar. Sizce odaya kim geliyor ? Hintli bir doktor. Koyu tenli ve kadın. Aksanlı biri. Yani onun doktoru rüyasındaki doktor. Yani insanlar bunları anlatmaktan asla çekinmemeli. Demek istiyorum ki, artık çok farklıyız, eskiden.. otuz kırk yıl önce, hastalar bana muayene odasında, sessizce bir şeyler söyleyebilirdi. Hatta inanç bile. Bir dakika önce dinden söz ettim. Tanrı sizi cezalandırıyorsa, bu bile bir sorun olabilir. Bunun yansımalarına ait bir örnek vereyim, 1800’lerde bu Papa, Katolik Kilisesi’ni insancillaştırıyordu. 1800’lerde Papa Onikinci Leo demiş ki, ‘Eğer çiçek hastalığına karşı aşı yaptırırsanız artık Tanrı’nın evlâdı olmaz, cennete gidemezsiniz, çünkü kimin hasta olacağına o karar verir.” Suçluluğu düşünün. Çocuğunuzu kurtarmak istiyorsunuz ve artık cennete gidemiyorsunuz. Evet, bu çok garip ve saçma. Ve öyle hastalarım oldu ki, kanserdi, evine ‘ölmeye’ gitti. Ama döndüğünde kanser değildi. “Ne yaptın ?” “Sorunlarımı Tanrı’ya bıraktım” Bir kadın aynen böyle demişti. Problem Tanrı değil. İnsanlar problem. Tabi dinler de problem olabilir. Ve yine her şeyi nasıl yorumladığımız çok önemli bir hâle geliyor, zaten genelde doktorlar bu konularla ilgili eğitilmiyor. Yani yaşanan sıkıntıyı ve kişiyi düşünmeli, orada onların yanında olmalısınız.

- [Röportör] Peki tıp okullarında yanlış olan ne?

- Yani sorunlardan biri şu ki insanlar neden doktor oluyor bunu sorgulamıyoruz. Bir tıp fakültesi dekanı “Çocukların çoğu insan bedenini büyüleyici buluyor” demişti. Ama bilin bakalım kim gelecek? Bir insan. Bana en çok yardımı dokunan bir hastam olmuştu, kendisi veterinerdi. Ona,“Tüm bu duygusal acıyı kaldıramayacağım. Veteriner okuluna gideceğim, daha kolay olacak” dedim. “Yapma” dedi. “Neden ?” dedim. “Benimle gel. Bekleme salonuna bak. İnsanlar evcil hayvanlarını getiriyor. Sen insanlara göz kulak ol”. Evet. Ve neden doktor olduğunu bilmek

ŞİFA zirvesi

zorundasın. İnsanlar sana gelecek. Eğer “Araştırma ilgimi çekiyor dersin” peki. Ama Kevorkian bile patalog oldu. İlk günden itibaren ölümü savunan biriydi. Farz edelim, tıp okulunda destek görmüş olsaydı. Peki, neden patalojiyi seçiyorsun? Yani neden cerrah olmak istiyorsun? “İnsanları kesmek istiyorum.” Böyle şeyler işte. Şöyle düşündüğümü hatırlıyorum. “İnsanları seviyorum, bir şeyleri onarmayı seviyorum, ressamım, ellerimi kullanmak istiyorum.” İnsanın ressam olup geçimini sağlayabileceğini bilmiyordum. Bu saçma gelebilir ama asla doktor olmazdım. Eğer resim yapıp onu satabileceğimi bilseydim. O zaman asla çalışmam gerekmezdi, değil mi? Böylece doktor olabileceğimi düşündüm. Ama sonra sorularla karşılaşmaya başlıyorsun. “Tanrı neden böyle acı dolu bir dünya yarattı ?” Ve ben de insanlara soruyorum, “Bir günlüğüne Tanrı olabilseydin, neden bunu isterdin?” Doğru cevap şu : “Böylece nedenini anlardım. Neden herşeyi düzeltmediğini” ‘Neden’i anlamak demek şu, mükemmel dünya yaratılış değil bir sihirdir, hepimiz yaşamak ve öğrenmek için buradayız. Ama öğrencilere yardımcı olabilmek için yani tıp okulunda bir espriydi, eğer biri psikiyatriyi seçiyorsa onlar sorunlu öğrencilerdi. Demek istediğim, kendi sorunlarını çözebilmek için bunu seçen psikiyatristler var. Ama her hastanın da kendi problemi var değil mi? Yani giderek karmaşılaşıyor. Bu yüzden neden doktor olmak istediğimizi tahlil etmeliyiz. İnsanlarla nasıl başa çıkacaksın? Doktorlarda intihar oranı genel nüfusun çok üzerinde. Bakın bizim komplikasyon toplantımız, hastalık ve ölüm toplantımız bile ki bu çok normal ölen insanları, komplikasyonu olanları gözden geçirmek isteriz, ‘yanlış bir şey mi yaptın?, daha iyisini yapabilir miydin? diye Ama hastanede “Kara kitap toplantısına mı gidiyorsun?” derler. Kara kitap ! Konu benim hastalarımından biri olduğunda, Başhekim’e hep derdim ki, “Hey sana ne hissettiğimi söyleyebilir miyim?” Tabi, hepsi deli Siegel olduğumu bilir, “Hayır!” derdi. Üzücü olan bu. Neden hislerinle ilgili bir şey söylemeyesin? Size diyebilirim ki, aklımda kalanlar unutamadıklarım, işlerin yolunda gitmediği hastalar. Yani hâlâ gece yatağa yattığımda o zavallı hastalar aklıma gelir. Yanlış tedaviden bahsetmiyorum ama hata yapmaktan, komplikasyonların meydana gelmesinden söz ediyorum. Ameliyat masasında kan kaybından ölen biri olduğunu düşünün, yapabileceğim hiçbir şey yok. Ama, ailenin yanına gidip onların yanında olmayı, onlarla ağlamayı öğrendim.

- [Röportör] Evet, yani insan etkileşimi böyle bir şey, sizin de dediğiniz gibi iyileşmede hayatî önemi... var ama doktorlar günümüzde...

- En iyi doktorlar. insanlara artık bunu söylüyorum. İyi bir doktor mu istiyorsun? Doktora git ve hastaların, ailen ve hemşirelerin seni eleştiriyor de. En iyi olanlar ‘evet’ der. İlginç çünkü bunu tanıdığım bazı doktorlarla herkesin önünde yaptım. Odadakiler ya da aileleri “Neden eleştiriyorsun ?” der gibi bakıyordu. Ama o “Evet” dediğinde “Anladınız mı, eleştirmiyorum. Onun harika bir doktor olduğunu bilin istiyorum” diyordum. Çünkü bir gün hastanede şöyle bir

ŞİFA zirvesi

şey oldu. Bir gün bir hemşireye “Sorun ne ?” dedim. O da “Nasıl ?” dedi. “Beni sürekli eleştiriyorsunuz” dedim. O da “Hayır, sen dinliyorsun, biz de bir şeyin daha iyi bir yolu olduğunda söylüyoruz. Sadece bahaneler ileri sürüp, hastaları suçlayan bir çok doktor var. Artık onlarla konuşmuyoruz” dedi. Evet. Bu olay anlamama yardım etti, ve yine söyleyeceğim. Buna yaşam koçluğu diyorum, ve bir anlamda sevgi savaşçısı olan hastalarımı yardım etmeye çalışıyorum, Çünkü sevgi de bir çeşit silâhtir. İster doktorunu, ister aileden birini deli et sevgiyi silâh olarak kullandığın zaman sonuçta farklı bir ilişki yaratırsın.

- [Röportör] Bu ne anlama geliyor? Nasıl bir şey?

- Basit bir önlem alabilirsiniz, eğer biri yerine park ettiğiniz için size bağırıyorsa, camı indirip seni seviyorum dersiniz ne olur? Gider. İşte bu yüzden doktorunuza da bağarmak yerine “Ne dediğini bilmiyorsun sen! Nasıl etkilendiğimi anlamıyorsun! Ne yaptığını bilmiyorsun !” yerine. “Seni sevdiğimi bilmeni istiyorum, ama davranma şeklin hoşuma gitmiyor”, deyin. Ve ben de bunlara yerli ve turist diyorum. Eğer tıp okullarını ben yönetsem kimse bir hafta hastane yatağında yatmadan mezun olamaz. Sana ölümcül kanser teşhisi koyarlar, kimsenin seni tanımadığı bir hastaneye yatırılırsın. Birgün çocuklarımızdan biri eve üzeri ‘Words’ yazan yani ‘kelimeler ’ yazısıyla kaplı bir tuvalle geldi. Eğer çekmek isterseniz evde duruyor. Baktım ki ‘Words, words swords’a, yani “kılıçlara” dönüşüyor. Yani insanları kelimelerle öldürebilir veya tedavi edebilirsiniz, bunu ciddi söylüyorum. Söylediğim gibi hikâyeler uydurmam. Akciğer kanserisiniz. Katarakt oluyorsunuz. Sağlık sigortasına gidip “Ameliyat olmak istiyorum” diyorsunuz. Bu kişi hayatının büyük bir kısmını bahis oynayarak geçirmiş ama artık hiçbir şeyi okuyamıyormuş. Torunlarıyla oynarken yeterince iyi göremiyormuş. Bu yüzden “Ameliyat olmak istiyorum” demiş. Ona altı ay içinde öleceksiniz, bu nedenle katarakt ameliyatına para harcayamayız demişler. Eve dönmüş ve bir haftadan kısa sürede ölmüş. Ben de ailesine “Sağlık sigortasına dava açmalısınız” dedim, yaptılar. Ama dava nasıl sonuçlandı bilmiyorum.

- [Röportör] Plasebo etkisi kullanmanın etik olmadığını söylüyorlar, ayrıca aldatıcı sözlerin.

- Yani ben çok sayıda çocuğu ameliyat ettim, ve öğrendiğim şey şu oldu : Çocuklar, bana ve ailelerine güveniyordu. Bu yüzden onların iyiliği için onlara yalan söyleyebilirdim. Peki bunu nasıl fark ettim, ve neden kullanmaya başladım. Acilde bir çocuğa doğru olduğunu düşündüğünüz şeyi söylersiniz. Ameliyathaneye gittiğinde uyuyacaksınız. Tamam. Ben anesteziyi düşünüyorum ve ona güven vermek istiyorum. Bu, hastanede bir espri hâline geldi. Çünkü çocuğu içeri getirdiğimizde, o sedyede uyuyakalmış olurdu. Ameliyathanedeki herkes gülerdi. Çocuklar da uyanmazdı. Gerçekten çok komik bulduğum bir olay yaşadım. Apandisit olan bir çocuğu ameliyathaneye aldık. Uyuyordu. Onu kaldırdım. Çünkü uyumadan önce ters dönmüştü. Onu kaldırdım, döndürdüm ve ameliyat masasına yatırdım. Birden bağırmaya

ŞİFA zirvesi

başladı. “Hey, ne yapıyorsun?” “Neden söz ediyorsun sen?” dedim. “Bana uyuyacaksın dedin! Ben karın üstü uyurum!” “İyi ama Apendiksini arkandan çıkaramam” dedim. “Peki o zaman” O bunu gerçekten böyle kabul etti. Böylece, çocuklara yalan söylemeye başladım. Eline alkollü bir sünger alırsın, bu cildini uyuşturacak, yeni bir sünger dersin. Evet, üçte biri genel anesteziymiş gibi davranır, harika bir doktor olduğunu düşünür ve “Neden öteki doktorlar böyle değil ?” der. Kalanıysa “Hissettim” der. Ah, kötü sünger. İşte böyle. Ailelere bir şişe vitamin alın ve içine ne gerekiyorsa bulantı önleyici, ağrı kesici, hepsini, kemoterapideyse saç ilâcı koyup, çocuklarınıza verin derim. Etkisi inanılmaz. İşe yarıyor. Çünkü çocuklar onlara inanıyor. Ve buna, insanları sağlık için kandırmak diyorum. Ama diğer tarafında farkındayım. ..“Şu kadar zamanın kaldı!” Yani, insanları öleceğine inandırıp öldürebilirsin. Çünkü geleceği bilmiyoruz, yani insanlar istatistik değil. Ben istatistiğe, sana neyin yarayacağını bulmak için bakıyorum. Ne olacağını bulmak için değil. Tabi boş umut verdiğim için, eleştiriliyorum. Boş umut nedir? Tam bir tezat. Yani hep söylüyorum insanlar piyango da kazanabiliyor. Yani bu mümkün, evet. Bu yüzden insanlara beklentilerin ötesine geçenlerin ne yaptığını öğretmeye çalışıyorum. İş dünyasında herkes bunu yapmaya çalışıyor, “Nasıl para kazanabilirim?” Tamam da asıl daha uzun yaşamak için ne yapabilirim ?

- [Röportör] O kişinin altı haftası mı, üç ayı mı kaldığını bilmeden sizi nasıl boş umut vermekle suçluyorlar? Belki bu istatistiki bir ortalama. Ama bu ortalamayı onlar yapıyor çünkü herkese bunu söyleyip, ölmeleri için hipnotize ediyorlar.

- Potansiyelin var. Bu sevdiğim bir kelime, potansiyel. Nitekim, sevdiğim Ernest Holmes ‘Zihin Bilimi’ kitabında der ki “Ya bugüne kadar yaşamış tek normal insan İsa’ysa?” Ve İsa’da der ki “Başına gelen şey inandığın şeydir” Hepsi aynı şeyi söylüyor. Kurtulanlara yardımı olan ortak temaları bulun. Ve İsa, Buddha, Ernest Holmes, Siegel hepimiz aynı şeyi söylüyoruz, işe yaraması gerek. çünkü biz de bunları, başarmış olanlardan öğreniyoruz. Yanlış yapmaktan korkmayı bırakın. Ve o derin inanç söylediğim gibi bir hastanız eve gidiyor, geri geldiğinde tümörü bulamıyorsunuz. ve tek yaptığı sorunlarını Tanrı’ya bırakmak. Ne büyük bir fark. ben insanları hayatta tutmak için başka pratik yollar da düşünüyorum. Meselâ kansersin bir destek grubuna katılıyorsun, boşanmak üzeresin. Ve o kadın da, “Kocamdan toplu paramı alsam yoksa aylık ödemeler mi istesem bilmiyorum” dedi. “Bence çok net” dedim. “Ne demek istiyorsun ?” dedi. “Aylık ödeme iste, o zaman ölmezsin” dedim. Evet. Tabi kahkalara boğuldu. Yıllar sonra hâlâ hayatta. Evet böyle. Çünkü kocasını mahvedecek ve ondan uzun yaşayacak ve çok para alacak. Yani bu tür şeyler insanlar üzerinde gerçekten çok etkili oluyor. Ben de çocuk ruhlu olmayı öğrendim. Mizah korkuyu yok edebilir. Gülerken korkamazsınız. Nokta. Ameliyathanede insanlar aşırı korku duyar, bir gün biri “Tanrı’ya şükür tüm bu harika insanlar yanımda” dedi. Ben de ona “Yıllardır onlarla çalışıyorum. Hiç de harika değiller” dedim.

ŞİFA zirvesi

Kahkahalara boğuldu ve oradaki herkes gülüyordu çünkü çatlak Siegel'i tanıyorlar ve korku gitti, o da şu an çok iyi. Bu yüzden espri anlayışıma göre, çocuk ruhlu olmayı öğrendim. Ve farkına vardığım, diğer bir şeye bir gün bir toplantıda konuşuyordum, radyoterapi toplantısında ve koridorda yanıma bir doktor geldi ve “Berbat hissediyorum” dedi. “Ne oldu?” dedim. “Az önce radyasyon terapisi makinemizi kontrol ettik. Sorun var mı diye, aylık kontrol yapıyorum, araba muayenesi gibi. İçinde radyoaktif madde yok. Geçen ay tamir ettiler, yerine koymamışlar. Bir aydır kimseyi tedavi etmemişim.” “Ne söylediğinin farkında değilsin” dedim. “Ne demek istiyorsun, berbat hissediyorum” dedi. “Pardon ama salak biri değilsin. Eğer kimseyi tedavi etmemiş olsaydın bunu fark etmez miydin? Demek ki hepsi tedavi görür gibi davranmış.” Gözlerini hiç unutamıyorum. “Aman tanrım!” dedi. Ona “Bir makale yazmalısın” dedim. Ama yazmadı, belki de dava edilmekten korktu, bilmiyorum.

- [RÖportör] İzleyiciler için biraz daha açıklayabilir misiniz ? İnsanların gösterdiği tepkiyi.

- Evet, tedavi gördüğünü düşünen insanların ciltlerinde bazı kızarıklıklar olmuş tümörleri küçülmüş. Bu yüzden doktor da herkesin tedavi olduğunu, hem yan etki, hem de fayda gördüklerini sanmış. Şimdi madalyonun diğer tarafını göreceksin. İnsanlara bunu da öğretiyorum. Çünkü eğer bir kadın hasta gibi. ..“Şeytan bana zehir veriyor işte benim kemoterapim bu” diye çizersen yan etkiler daha hastaneye giderken başlar. Ama, bir başkası Tanrı'yı güzel bir mor ışıqla radyasyon kaynağı olarak çizmişti. Bu nasıl bir fark yaratır? Yale'den bir radyoterapist beni aradı. Yale'deki hastaneden “Bernie?” “Evet?” “Makine bozuldu sanmıştım.” “Neden?” “Çünkü bu hastada yaptığımız tedavinin hiçbir yan etkisi yok. Tümör küçülüyor, hiçbir yan etki yok. Hiçbir anlam veremedim. Makine bozuldu sandım. Sonra kayıtlarda adını gördüm. Şöyle düşündüm, deli hastalarından biri. Sonra onunla konuşmaya gittim. Nasıl oluyor da hiçbir yan etki yaşamıyorsunuz dedim. Kadın bana ‘Yoldan çekilip, ışınların tümörüne gitmesine izin veriyorum.’ dedi. Şimdi bunu nasıl yapıyorsunuz diyeceksin. Yani beden, zihnin düşündüğü şeye inanır. Tamam mı ? Bu yüzden tekrar İsa'nın ‘inandığın şey’ sözüne dönüyoruz. Evet, zihin. Yani eğer şeytan bana zehir veriyor diye çizersen, sorunun var demektir. Eğer bana yardımcı dokunacak Tanrı'dan bir armağan derssen tamamdır. Yani bu insanların pek söylediği bir şey değil ama, “Ya korkunç bir resim çizdiysen?” derse, değiştirebilirsin. Bir kadın ameliyathaneyi siyah kutu olarak çizmişti, tek başına bir masada yatıyordu, masanın sadece iki bacağı vardı. “İstersen ameliyat olma” dedim. “Hayır, istiyorum” dedi. ‘Peki’ dedim. “O zaman günde üç dört kez hastaneye gittiğini, ameliyat olup, çok iyi olduğunu çizeceksin. Ayağa kalktığını, yemek yediğini, hiç acın olmadığını falan”. Bir hafta sonra bir resim çizdi, ve ameliyathanede bir ışık vardı, Tanrı'nın ışığıyla aydınlanmış bir pencere, çevresinde doktorlar, ailesi. Güzel bir resimdi. Korkma, devam et. Hemşireler bana derdi ki. “Hastalarınız ağrı kesici almayı reddediyor”, “Ne demek istiyorsunuz?” “Daha yeni

ŞİFA zirvesi

ameliyat oldular ve bizden ilâç vermemizi istemiyorlar” Dedim ki “Acı çekmediği hiç aklına geldi mi?” Demek istediğim bu beni de çok şaşırttı. Burada büyük bir ameliyat yapıyorsun ve insanlar “Evet biraz ağrım var ama morfin istemiyorum” diyor. Bu, nasıl bir fark böyle?

- [Röportör] Çünkü güdümlenmiş görsellik onları hazırlıyor.

- Evet öyle, çünkü bedenleri buna hazır. Ameliyat olacaksın, uyanacaksın, açsın ve rahatsın. Evet. Eğer elli ameliyatı bu şekilde olsan elli birinci nasıl olur? Diğerlerinden bir farkı olmaz. Ben ameliyathanede müzik çalardım ve bana patlama tehlikesi var demişlerdi. “Çünkü buraya bir teyp getiriyorsun. Burada bu kadar gaz var.” Bir hafta sonra ‘tehlike’ demekten vazgeçtiler, çünkü daha iyi hissediyorlardı. Bununla ilgili çalışmalar var. Görüyorsunuz bir çalışma onlarca yıl sürüyor. “Ne fark yaratır” demeye ne gerek var. Ve çalışmalar gösterdi ki eğer uygun müziği çalarsanız, daha az anestezi kullanılıyor, ameliyat daha çabuk bitiyor ve hasta daha az acıyla uyanıyor. Yani aklıma hep bir şeyler geliyor.. Teypte Frank Sinatra ‘Neden almıyorsun, neden her şeyimi almıyorsun’u söylüyordu, sonunda hasta güldü ve “Her şey yolunda değil mi ?” dedi. Bir diğerinde de ‘Hayret Veren Merhamet’ çaldı ve bu hastayı korkuttu, “Ölüyor muyum ? Neden bunu çalıyorsunuz ?” dedi. Ama yine de gülüyorlardı, fark bu. Ve elbette kimse başarıya karşı değil. Bulduğum işe yaramıştı. Bir iki ay geçtikten sonra, ameliyathanelerin tamamında birer teyp vardı. Çünkü Siegel’in yaptığı iyi hissettirdi, işe yaradı. Tabi ki bu dikkat dağıtıcı bir müzik değildi. Yani söylemeliyim ki bazı cerrahların çaldığı müzik yani ne iyileştiriciydi ne de yatıştırıcı. Ayrıca Elisabeth Kubler

-Ross'tan da çok şey öğrendim. Meselâ insanlar uyutulduğunda onlarla konuşmayı. Birgün onunla oturuyorduk. Çok komikti herkes oturduğumuz yerden ayrıldı çünkü bizi iki psikopat sandılar. Elisabeth ruhlardan ve benzer şeylerden konuşmaya başlamıştı. Herkesin masadan uzaklaştığını fark ettim. Ama, bana anlattıklarından dolayı uyutulmuş hastalarla konuşmaya başladım. Dinlediklerini, duyduklarını biliyordum. Bunun faydasını gördüler. Diyebilirim ki bana ilginç gelen şeylerden biri anestezi uzmanlarının buna inanmasına yol açan şey Hastanın biri uyanıp ‘Espirinin sonunu duyamadım’ demiş. Onlarda “Neden söz ediyorsun?” demişler. Espirinin ilk bölümünü anlatmış ama sonunu duymamış.

- [Röportör] Lyme hastalığı ya da Zika virüsüne ne diyorsunuz, bu tip şeylere duyarlı biyolojik yapılar değil mi? Sizce her şey duygusal ve çocukluk temelli mi ?

- Duyarlı olduğumuzu söylemek zorundayım. Ama daha sağlıklı ve daha mutlu insanlar depresif olanlara göre daha az duyarlı. İmmün sistemden söz ettik. Pazartesi sabahları daha fazla kalp krizi, felç, intihar yaşanabilir. Ama yine de burada köpeğimizi gezdirirken yine zihnin nasıl sorun yaratabildiğini görüyoruz, dizimde bir nokta gördüm, incittim sandım. Lyme hastalığı olduğu

ŞİFA zirvesi

ortaya çıktı, klâsik işaretidir. Ve yine sorunumun bir parçasıydı çünkü kafam bulanıktı. Neden moralin bozuk? Bütün duygusal şeyleri gözden geçirdim, ve sonra, antibiyotik aldım ve evet yine kendimi iyi hissettim. Yani, evet fiziksel hastalıklar da var. Ve eğer, elbette bu kadar nevrotik olmasaydım. “Neden hastasın? Ne oluyor? Niye böyle hissediyorsun?” demez tedavi olurdu. Yani dengeyi korumak ve bütün tedavileri kullanmak gerek. İster antibiyotik al, ister ameliyat ol. Ben bunları önemsemiyorum. Benim için yani kendimi iyileştirmeliyim demiyorum. Bize bahsedilen bütün yeteneklerin hepsi yardım etme ve iyileşmenin birer yoludur. Ve ben seçimimi onu nasıl kullanmak istiyorsam ona göre yapıyorum. Evet, sorunlarımı Tanrı’ya bırakabilir, diyetimi değiştirebilir veya ilâç alabilirim. Ama bu bir tedavi şekli değil. Mutfaklarının korkunç resimlerini çizen insanlar oldu. “Neden herkes başının üstünde” diye sordum. Yani resimde bütün aile baş aşağı çizilmişti. “Diyet yapmaktan nefret ediyorum. Karım yapmayı sevmiyor, artık çocuklar bile bizimle yemiyor. Ameliyat olmayı tercih ederim” “Tamam. Seni ameliyat edelim”, “Ah olabilir miyim ?” “Evet” Yani bence insanların bakması gereken şey bu. Benim için doğru olan ne? Ve bu başarısız olmak, işi berbat etmekle ilgili bir şey değil, Bazı insanların düşünceleri o kadar katı ve sabit ki tüm bu seçenekleri kullanamıyorlar. İnsanlara sürekli söylüyorum, ölmek için çalışmayın. Cennet yönetim kuruluna dışarıdan danışmanlık yapıyorum ve çünkü Tanrı ne olup bittiğini takip ediyor. Tanrı’ya dedim ki bunlardan biri sonbaharda gerçekleşti. Dedim ki “Maneviyat yüklü bir mevsim” Tanrı “Ne diyorsun sen?” dedi. “Ölümlü olduğumuzu biliyorsun, bu yüzden hayat ağacını kendi hâline bırakmadan yeşilleri döküp, güzelliğini gösteriyorsun”, Tanrı da “Hayır bununla ilgisi yok. Ben sadece New England için para toplamaya çalışıyorum” dedi. Ben de “Bence bu daha güzel bir bakış açısı” dedim. Diğeriyse cennette bir sürü acılı insan var. Garip. “Yani derdin ne? Cennettesin, sevdiklerinden ayrıldığına üzülmüş olsan anlardım” dedim. Adam dedi ki “Her sabah beş kilometre koştum, 25 yıl meyve yedim ve günde üç kez meditasyon yaptım, bak ne oldu, öldüm. Geç saate kadar uyuyup, istakoz yemeliydim” Yani bir şeyleri ölmek için yapmayın. Onları yaşam kalitenizi artırmak için yapın. Bunun en iyi yolu, olabileceğiniz en sağlıklı durumda olmaktır. Bir gün sırtım ağırmıştı ve ayağa kalkamadım çok acı vericiydi. Ama fark ettim ki bir portre çiziyor olsam iki saat ayakta duruyor olurdu. Ameliyathanede dört beş saat ayakta dururdum. Şimdi yerdeyim. ‘Vay canına’ dedim. Bir şey yaratırken buna gerçek bir şey yapmak diyorum. Trans hâlindeydim. Neredeyse hiç acı yoktu. Sadece bu değil zamanın nasıl geçtiğini de anlamıyorsun. Yani bence yaşlanamazsın. Dört saati bir saat olarak düşünürsen, bir saat yaşlanmış olursun. Seni transa sokan şey neyse onu yap. Olabileceğin en sağlıklı durumda olursun. Bir gün, bir oğlumuzun da bulunduğu bir gruba sordum. “Yaşamak için 15 dakikan olsa ne yapardın ?” Farklı cevaplar alıyorsunuz, bir adam “Gidip golf oynarım” dedi. Oğlumuz “Çikolatalı dondurma alır, yerdim” dedi. Ona “İyisin” dedim. Golfe giderim diyen “Niye benimle uğraşıyorsun ? Ya benim çikolatalı dondurmam da

ŞİFA zirvesi

oysa ?” dedi, buna bayıldım, benim için tanımlayıcı oldu. Çünkü artık insanlar bana şöyle dediğinde etkilenmiyorum. “Ailedeki herkesi arar, seni seviyorum derim.” Bu gerçekten hoşuna gidecek mi? Anlıyorsun ya! Ve.. insanlara “Sizin çikolatalı dondurmanız ne?” diyorum. Yani bırakın kalbiniz buna karar versin. Bir avukatın büyük bir problemi vardı. Çünkü avukatlar ve erkekler düşünmek ve yapmak için yetiştirilirler. Avukat “Bir karara vardım” dedi. Bu bir trajedinin ortasındaydı. “Son derece akılcı, bütünüyle mantıklı, tamamen yanlış. Çünkü düşünmeyi öğrenirken neredeyse hissetmeyi unuttum” dedi. Ve ofiste ondan başka karısı ve çocukları vardı, yanında oturuyorlardı ve “Yaşamamın bir anlamı kalmadı çünkü artık çalışamam” dedi. Ben de “Pardon bak” dedim. Bunun yanında kadınlarda hoşlanmadığım şeyse şu “Sen evlenip, evden gidene kadar ölemem” demeleri. Hayır. Bir anne asıl o zaman ölür, Neden kendine çocuklarından biri gibi özen göstermiyorsun? Neden hayatın tadını çıkarmıyorsun? Şimdi bunu kullanıyor muyum, evet. Bir aile vardı. “Annemin evinde 12 kedisi var, evi kokuyor, ziyarete bile gitmiyoruz. Şimdi kanser oldu. Evi temizleyip, kedileri atacağız” dedi. “Hayır atmayacaksınız.” “Ne demek istiyorsun?” “Kedileri atarsanız anneniz ölür. Annenize kimsenin 12 kedi istemediğini söyleyin. O zaman ölemez, ama evi temizleyin” dedim. Çocukları gidip bunu yapacak kadar iyiydi. Ve söylediğim şeyi, neden bahsettiğimi anladılar. Yine ilişkilere gelirsek, evli erkekler aynı kanserli bekâr erkeklerden daha uzun yaşıyor. Kadınlar aynı kanserli erkeklerden daha uzun yaşıyor. Biliyorsunuz tıp eğitiminden söz ettik. Bir doktorun ‘malignant melanoma’ hakkında bir makale yazdığını düşünün. Aynı şekil ve evrede, aynı melanoma sahip kadınların erkeklerden daha uzun yaşadığını yazdığını, östrojen ve progesteron kadınları koruyor olmalı’ dediğini düşünün. Bu adam tam bir ahmak diye düşündüm. Yani toplumdan uzak mı yaşıyor ? Bu ne saçmalık böyle. Çünkü o zaman ben de ona “Bekâr erkekler kadar sigara içen evli erkekler daha az akciğer kanserine yakalanır. Östrojen ve progesteronla uyuyor olmak onları koruyor olmalı” derim. Söylediği bunun kadar saçma. Bu kişiyle ilgilidir. Kalp krizi geçirip -bu çalışma Avusturalya’da yapılmış- kalp krizi geçirip içinde köpek olan bir eve dönüyorsunuz. Bir yıl sonra bu insanların yüzde altısı ölmüş. Evde köpek olmayanlarınsa yüzde yirmi altısı. Bu tür çalışmalar yapılıyor. Bu hayvanları evde beslediğinizde oksitosin ve serotonin seviyeleri yükseliyor, yani bağlılık hormonları. Ve bekâr kadınlara hep derim ki, koca bulmak istiyorsanız, önce bir köpek alın. Çünkü bir çalışmaya göre kadınların yüzde otuz yedisi evlendiği adamla, köpeğini dolaştırırken tanışmış. Evet karım gerçi artık yapmıyor ama eskiden, “Hayatım bugün kimseyle tanıştın mı?” derdi. Köpekleri dolaştırdıktan sonra eve her döndüğümde böyle derdi. Çünkü herkes sizinle konuşuyor.

- [Röportör] Evli erkekler aynı hastalığa yakalanan bekâr erkeklerden daha uzun yaşıyor, çünkü ilişkilerinde etkileşim var ve kadınlar aynı hastalığa sahip erkeklerden daha uzun yaşıyor, çünkü duygularını iyi ifade ediyorlar, doğru mu?

ŞİFA zirvesi

- Duygular, ilişkiler, bir yaşama sebebi bulmak, yani sadece, mekanik olanlardan söz etmiyorum. Bu yüzden o avukat “Artık çalışmam, yaşamamın ne anlamı var?” dediğinde “Kalkıp işe gitmenin dışında hayatında sahip olduğun diğer şeylere bir bak” dedim. Ve erkeklere kendi resmini çiz dediğinde çoğunlukla bir kafa çizerler. Evet. Ve resimlerin de yaraları gösterdiğini söyleyebilirim. Tıpkı benim 11 ay çalışırken 11 ağaç resmi çizmem gibi. Bir kadın, kırık bir kalp ve 21 kan damlası çizmişti. Doktoruna dedim ki. “Ondan resim çizmesini iste”, çünkü doktoru bana dedi ki “Kadının pelvis problemi var. Ve kime giderse gitsin, ne yaparsak yapalım hiçbir faydası olmuyor”, “Sadece bir resim çizmesini söyle” dedim. İlginç olan ona, kıza kendiyile ilgili resim çizsin dememiştım, sadece bir resim çizsin demiştım. O da bir kalp, kırık bir kalp, 21 kan damlası çizmişti. “21 yaşında ne olduğunu sor” dedim. Tabi ki, dehşet bir şeydi. Hayatının o döneminde cinsel istismara uğramıştı. Aynı şey bir muhabirle oldu, bir resim çiz dedim, çünkü bu hanım çok entellektüeldi. Benimle röportaj yapmasından keyif almayacağım biriydi. Ve çizdiği resimde, büyük bir baş vardı. Bunu biliyordum, yani düşündüğüm şey doğrudu ve çok entellektüeldi, ama arkasındaki duvarda bir saat çizmişti. Bir eliyle 12’yi gösteriyordu. 12 yaşındayken ne oldu?” dedim. Ona gerçekten ulaşmak istedim o yüzden sadece 12 neden önemli demedim. 12 yaşındayken ne oldu ?” “Sınırları sevmem.” dedi. Ben de “Bir elin saatte” dedim. Sonra gözyaşlarına boğuldu ve o da cinsel istismara uğradığını söyledi. Yani bu tip şeyler içimizde saklıdır. Ve o rakamlar çok anlamlıdır. Doğduğun yılda olabilir. Bir sürü şey olabilir ama bunu kişiye bırakıyorum. Meselâ farkettim ki, bir saat bir grup doktorla konuştuğumda, kanserle uğraşan insanlarla konuştuğumda kendimi çok iyi hissediyorum çünkü seninle iletişim kuruyor sana enerji veriyorlar. Bilinç bölgesel değildir. Bunu hayvan iletişimcisi bir kadın arkadaşımın öğrendim. Kendisi Afrika ve Kaliforniya’dayken, Connecticut’ta kaybolan hayvanları nerede bulabileceğini söyledi. Ve yine anahtar ister fiziksel iyileşme, ister hayvan iletişimi, ister bilinç olsun anahtar sakın zihindir. Durgun göl gerçeği görmenizi sağlar. Hastalara şu sorular sorulduğunda “Doktor seni dinledi mi? Şefkat hissettin mi? ‘Hayır’ cevabını verenler onlar grip gibi hastalıklarda bile beş altı gün içinde düzelirken doktor şefkatli davranıp dinlediyse üç günde düzelmişler. Bu çalışmalar yapılmış, yani doktorun davranışı önemli. Bir doktorun muayenehanesine gidiyorsun -böyle bir doktorumuz vardı, beni delirtirdi- Muayene odasında oturuyorsun, duvarda ne var? Kalp krizi, diyabet, meme kanseri, yüksek tansiyon. Kim orada 20 dakika oturup bunlara bakmak ister ki? Şimdiki doktorumuza gittiğimizde ne görüyoruz? mavi yeşil duvarlar, doğal sağlıklı renkler ve manzara resimleri. Yani seni orada 20 dakika bıraksalar, harika. Kendimi daha iyi hissediyorum, daha sakin. Yine bu çalışmalar hastanelerde yapılmış. Duvarda soyut resim varsa, manzara resmi olana göre daha çok acı hissediyor, hastanede daha çok kalıyorsun. Bu, kenar mahallelerde de aynı. Birinci katta oturuyor sadece tuğladan bir duvara bakıyorsan çok mutsuzsun. Eğer üst katlarda oturup gökyüzüne ve ufka bakıyorsan aynı binada birinci katta

ŞİFA zirvesi

yaşayandan daha mutlusun. Ve bu da tıp eğitiminin bir parçası olmalı, kişiyi ruhen ve bedenini bir bütün olarak tedavi etmek gerek, ani sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da diyorum. Başıma beklemediğim bir çok şey geldi. Dört yaşındayken evimizde çalışan marangozları taklit ediyordum. O günlerde ağızlarına çivi koyup iş yaparlardı. Ve ben de ağzıma bir oyuncak parçası koydum ki, asla yapılmaması gereken bir şeydi. o parçayı içime çektim. Yatak odamda oturuyordum ve nefes alamadım. İnanılmaz acı vericiydi. Sonra bedenimden çıktım, kendimi harika hissediyordum. Ve buna gülmek delilik biliyorum ama hatırlıyorum, “Bu harika” dedim “Yaşamak istemiyorum. Ailem beni ölmüş bulacağı için üzgünüm ama” Evet. Ve gördüğünüz gibi ben ölmedim, yani o yataktaki çocuk. Artık o benmişim gibi hissetmiyorum. Hep bu şekilde anlatırım, yataktaki çocuk diye. Bir kriz geçirdi, kustu. Ve meleğim bana ‘Heimlich Manevrası’ yaptı gibi geliyor. Kustu, parça çıktı, tekrar nefes almaya başladı, “Bunu kim yaptı ?” diye bağırdım, çok kızgındım. Ama bu bende Tanrı’nın bir programı olduğu hissini uyandırdı ve benimkine uymamıştı. İçimizde bizden önce yaşamış olanların bilincine sahibiz. Geçen gece beş yaşında bir çocuğun orkestrayla keman çaldığını gördüm. O çocukta geçmişten gelen bir kemancının bilinci vardı, bilmem anlatabildim mi? Pek çok yeteneğimiz bu şekilde gelebilir. Ama farkındalığımız arttıkça daha sağlıklı oluruz. Neden bu ilgimi çekiyor? Niçin bu şekilde davranıyorum? Tamam, kendini tanı ve daha sağlıklı bir insan ol, ve bir şeyleri doğru gerekçelerle yap.

- [Röportör] Benim görebildiğim kadarıyla insanların hedefine yönelmesi, kendi hedeflerinden uzak, ailelerine destek olmak için çalışmayı bıraktıkları zaman gerçekleşiyor.

- Benim için bu kendi seçtiğin yolla, dünyaya sevgi vermek demektir. Yani ister, doktor ol, ister tesisatçı ya da aktör ol, önemli değil. Dünyaya nasıl sevgi verebilirsin, önemli olan bu. Bulduğum harika, bir hikâye var. Aileme okuyordum. Evde eski gazeteler vardı, sonra gördüm ki, ‘aman Tanrım’ bunu ben yazmışım. Sonunda gerçek bir şey yaptım. Evet. Kamp gezisine çıkmıştık. Hamile bir kadında bizimle geldi. Bence iyi bir fikir değildi. Doğum başlamış, beni çağırdılar. Oradaki tek doktor bendim. İçeri girdim, onu doğurttuk. Bebek nefes almıyordu, morarmıştı. Gitmesine izin veremezdim. Ve. Yani kalp masajı, suni solunum yaptım sonunda anneye geri verdim. “Göğsüne koy” dedim. Çünkü bu bazen olurdu. Ölmesi beklenen bebekler uyanıp, emmeye başlar, hayata döner, ama olmadı. Anne “Boşver. Öldü. Bunu kabulenebilirim” dedi. “Hayır” dedim, duramam. Uğraşmaya devam ettim ve bebek nefes almaya başladı. Ve bebeği ona verdim, nefes alıyordu ve pembeydi. Sonra dışarı çıktım. Sonunda gerçek bir şey yapmıştım. İşte, hayat dediğimiz bu. bu hissi ‘Sevgi, Tıp ve Mucizeler’ kitabımı yazarken de hissettim. Bir kitap yazıyorsun New York Times’ta en çok satanlarda bir numara oluyor. Kaç milyon insan olduğunu düşünün. Dünyanın her yerinden insanla iletişim kuruyorum, insanlara.. yardım ettiğini bilmek büyük bir armağan. Ve teşekkürü ihtiyacım yok,

ŞİFA zirvesi

onlara yardım edebildiğim için ben teşekkür ediyorum. Bence hepimiz, gerçek bir şey, anlamlı bir şey yapabilmenin yolunu bulmalıyız. Tek yapman gereken insanlarla tanışmak. Hangi mesleği seçtiğinin önemi yok. İstersen metroda çalışıyor ol. Fark etmez. Önemli olan o kişiye bir şey vermek. Ben bu şekilde yetiştirildim, Ben buna, yaşatan modeller diyorum. Sağlığımız bu şekilde oluşur, tersi de öldüren modellerdir. “Annemin söyledikleri beni öldürüyordu”, benim ailemse tersine” “Anne ne yapacağımı bilmiyorum” “Ne mutlu ediyorsa onu yap”... “Anne okulda korkunç bir gün geçirdim” , “Tanrı seni yönlendiriyor, bundan iyi bir şey çıkacak” Ve “Baba kendimi suçlu hissediyorum, üniversiteye gidebilmek için bana yardım eder misin ya da evlenmek için” “Endişelenme. Maddiyat herkese daha iyi bir dünya hazırlamaya yarar. Yapmak istemesem hayır derim” Yani ben pek çok insandan farklı bir ortamda büyüdüm Ve yani olay komşuları etkilemek ya da her şeyi doğru yapmak değildi. Norman Vincent Peale iyi arkadaşımı ve bana yardım etti. Annesi şöyle dermiş : “Norman, Tanrı bir kapıyı kapatırsa koridorun sonunda başka biri açılacaktır” yani anlıyorsunuz ki ebeveynleriniz sizi yaratıyor. ve zorluklara bakışınızı oluşturuyor. Ve eğer doğru modellerle büyüdüyseniz işiniz kolay, ve başkalarının yaşadığını ben çocukken yaşamadım. Bir adamın dediği gibi “Beni kimlerin öldürdüğünü sormadın?” Ailesinden bahsediyordu. Bu, kadın hastalarımın birinin yaşadığı gerçek bir olay. Gülerек içeri girdi, “Ne oldu?” “Ah, dairem soyuldu”, “Bu seni mutlu mu ediyor ?” dedim. “Evet. Annem bize iyi bir şey olduğunda çok sevinme, çünkü arkasından, mutlaka kötü bir şey gelir derdi. Tatilden döndüm, evim soyulmuş, ama şimdi halledildi” dedi. Yani bu, çok ilginçti. Tekrar istismara gelirsek, okulda gözü morarmış bir çocuk görürsen. “Ne oldu sana ?” “Bisikletten düştüm” Sana babam beni fena dövdü demez. Yani istismara uğrayan çocuklar yalan söyler. Uğramayanlara her zaman inanın. Çünkü öyle yetiştirilmişlerdir. Şunu da ekleyeyim çünkü öğretmenler bundan etkilenmişti. Tüm çocuklara kendinizi ev ve ailenizi çizin derim. Öğretmenler bana “Çocukları nasıl bu kadar iyi tanıyorsun” der. Ben de “Resme bakın” derim. Yani birininkinde herkes birarada. Anne ailedeki herkese dokunuyor. Diğeriyse kanser hastası bir çocuğun. Aile bir kanepede üç kardeşi ve ebeveynleri birarada, o bir sandalyede tek başına oturuyor ve kanepede bir kişilik boş yer var. Ve, bunu aileye gösterdim. Minnettar oldular. Çünkü ondan sonra kanseri için, ona daha çok yardımcı oldular. Evet. Yani, altı kişiyle konuşup “Bütün gün ne yapıyorsun ?” diye sorabilirsin. Ama resimler doğrudan ebeveynlere ulaşıyor. Ve tüm öğretmenlere bunu yapmalarını söylerim. Onlara çocuklarının çizdiğini gösterin. Ve tüm ebeveynlere de tavsiyem. Hadi ailemizin bir resmini çiz, buzdolabına asacağım.” demeleri. O zaman çocuklarınızın ne hissettiğini bilirsiniz. Baba işte, anne mutfakta, ağabeyler bahçede, ben odamdaysam, durum pek iyi sayılmaz.

- [Röportör] Geçmiş geride bırakmak ve affetmek derken anahtar bu değil mi ?

ŞİFA zirvesi

- Önceki gün terapistlerle konuşuyordum, biri depresyondan ve bunun insanın kendi seçimi olmadığından bahsediyordu. Bana göre nasıl hissettiğinizi kendiniz seçebilirsiniz. Depresyondayım demek zorunda değilsiniz. Ve her gün depresif kalkmayabilirsiniz. Şöyle deseniz. Depresif olmam gerekmiyor, böyle bir seçim yapsanız. Woody Allen bunu çok güzel anlatmıştı iki adam konuşuyor, biri tam depresyonda. Bütün diyalogu söylemeyeceğim ama evrenin kasvetinden söz ediliyordu. Arkadaşı “Cumartesi akşamı ne yapıyorsun?”, “İntihar edeceğim” “Cuma akşamına ne dersin?” Yani bana göre eğer önümüzdeki hafta öleceğimi bilsem. güzel bir hafta geçirmeye çalışırdım. Çocuklarımızdan birinin bir yılı kaldığını düşünüyordum, kemik tümörüydü, bir bacağını kaybedip ölecekti. Yedi yaşındaydı bana “Durumu iyi idare edemiyorsun” dedi. Çünkü o zaman doktordum ve kafamda geleceği çiziyordum. “Dışarı çıkıp oynamak istiyoruz, sense oturup bunalıma girmemizi istiyorsun” dedi. Tam bir hafta boyunca terapistim oldu. Çocuklar ve hayvanlar bunu anlar. Bir arkadaşım, - hikâye anlatmadan olmuyor- ‘Öğretici ve İyileştirici Hayvanlar’ adında bir kitap yazdı, ama Kanseri oldu. Kocasını onu terk etti. Çünkü üstesinden gelememişti. Evde yalnızdı, bunalımdaydı, bir yıl içinde ölecekti. Bir gün verandada bir kedi yürümüş, o da ona yiyecek koymaya başlamış, sonunda eve almış. Sonra kanser tedavisi gördüğü için veterinerine götürmüştü. Veteriner “Kediniz kedi lösemisi, bir yılı var” demiş. “Birlikte eve geldik. İkimizde bir yıl içinde ölecektik. Ama bir şey fark ettim. Kedi evin içinde koşturup duruyor, harika vakit geçiriyordu. Belki kedi benim bilmediğim bir şey biliyor” dedi. Kedi 12 yıl yaşadı, arkadaşımın hâlâ hayatta, ve evli. Ama eğer o kedi olmasaydı onu sağlıklı olmak için kandıramazdınız. Bir köşeye kıvrılıp kedinin yanında ölebilirdi. Bunu bizim hayvanlarımızdan öğrendim. Aynanın karşısında sızlanıp, söylenmiyorlar, sadece yaşıyorlar. Ve yaşadığımız sırada dediğim gibi kimyasallar bedeninizle konuşuyor. İleri yaştakilerle yapılan bir çalışmada kendilerini kaç yaşında hissettikleri sorulmuş. Kendini daha genç hissedenler daha uzun yaşamış. Yani 90 yaşındaki 10 kişiden birinin 60’ında, diğerlerinin 85’inde hissediyorum demesi gibi. Evet. Fark yaratan şey bu. İlişkiler. Akılcı beslenme ve hareket. İşte bu. yine eğer kendinize özen göstermezseniz yani, sigara içerseniz kanser olursunuz. Bir çalışmaya göre ameliyat olanların yüzde onu sigara içmeye devam ediyormuş. Onlara “Derdin ne, aptal mısın ?” desen, “Hayır değilim” derler. Konu kendileri ve hayatları hakkında hissettikleri ve ne aradıklarıyla ilgili. Eğer hiç sevilmemişsen, kendini daha iyi hissetmeni sağlayacak ya da seni uyuşturacak bir şey arayan bir çeşit bağımlıya dönüşürsün, böylece dünyanın farkında olmazsın. Bir hanımefendi buzdolabına yapıştırmıştı. “Kalpten yaşarsan sihir gerçekleşir” Evet, Hiv pozitif olup negatife dönen insanlar var. Nasıl hissetmek ve ne yapmak istediğine karar vermelisin. “Öğüdü yaşamak” dediğim şeyi yapmaya çalışıyorum. Ve sürekli kendime ne öğrenmeliyim diye soruyorum, ve kendi koçum olabilmek için, seçimlerimde ve seçeneklerimde kendime katı davranabilmek ve davranmam gerektiği gibi davranmadığımda özür dileyebilmek için. Bir çalışmada lise öğrencilerinin yüzde yetmiş

ŞİFA zirvesi

intihar etmeyi düşündüğünü söylemiş. Benim dünyaya mesajım şu : :“Canını kurtarmaya çalışan kaybeder, canını kaybetmeyi göze alan onu kurtarır” Başkalarının istediği kişiye dönüşür empoze etmeye çalıştığını söylerseniz, hayatınızı kaybedersiniz. Ama size empoze edileni bırakır ve kendi yaratma şeklinizi seçip, gerçek bir şey yapar ve dünyaya sevgi verirsiniz, o zaman hayatınızı kurtarırsınız. Ve bunun herkes için evrensel bir tutum olduğunu söyleyebilirim. Ve ailemin bana söyledikleri, “Ne yapmalıyım ?” “Ne mutlu ediyorsa onu yap” Babam doktor olmayı istediğim için hayalkırıklığına uğramıştı. “Oğlumuz doktor olduğu için gurur duyacağız” demedi. Bana doktor olmamla ilgili bir öneride bulunmadı, ya da doktor olmama yardım etmeyi hiç düşünmedi. Ve yine insanları şunu söylüyorum “Canını kurtarmaya çalışan kaybeder, canını kaybetmeyi göze alan, onu kurtarır.” Gerçek hayatınızı yaşayın ve sizi öldüren şeylerden kurtulun, kendinizden değil. Ve buna esprili yaklaşımımı da ekleyebilirim. Eskiden, New Haven'da polis cerrahiyken polis aradı ve “Doktor Siegel, intihar ediyorum” dedi. Ofiste oturuyorum, ne yapabilirim ki? Ama içimdeki o çocuk var ya. Jimmy eğer intihar edersen, bir daha seninle konuşmam”, 15 dakika sonra eski bir futbolcu olan bu kişi ofise geldi. Beni öldüreceğini sandım. Ciddiyim, sanki beni tutup pencereden atacak gibi görünüyordu. “Duygusuz herif. Senin neyin var? Ağzıma tabancayı soktum, beynimi uçuracaktım. Aptal aptal konuşuyorsun” diye bağırıyordu. “Bir şeyin farkında mısın?” dedim. “Ne ?” dedi. “Ölmedin” dedim. Ondan sonra “Vay, seni akıllı herif” dedi. (Güler) O andan itibaren arkadaşlığımız hiç bitmedi hep sürdü. Ama bu benim öğrendiğim bir şeydi, yani, içindeki çocuğu çıkarmak, espri katmak. Bir çeşit şok terapisi. Ama insanları durduruyor ve başka seçenekler sunuyor, yani canınızı kurtarın. Özgün ve benzersiz olun. Ve yaptıklarınız çocuklarınızı utandırırsa, onlara oldukları kişi olma özgürlüğü verirsiniz.

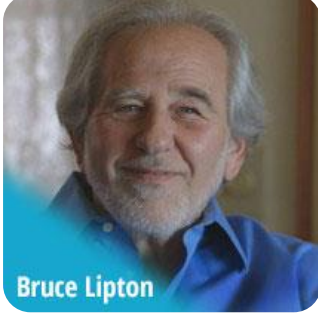
- [Röportör] Yani özgün olmak, başkalarına da özgün olmak hakkı verir.

- Evet öyle. Ama çocuklarınızı büyütürken komşularım ne düşünür diye endişelenmeyin. Burada asla böyle bir problem olmadı. Tüm varlıklarımız ve evcil hayvanlarımızla yaşadık. Ve bir başka önemli prensip de yaşama saygı duymayı öğrendiler. Okuduğumuz gazete başlıklarının sebebi bu. Neden bir okula girip insanları öldürürsün? Ya da işyerine girersin? Neden ‘Boston’ maratonunda bomba patlatırsın? Çünkü reddedildiğin için intikam almak istersin. Yazarlara bakın, John Steinbeck’in ‘Cennetin Doğusu’na. Hepimiz reddediliriz. Reddedilmek intikam duygusunu getirir. İntikam da, suç. İşte, insanlığın gerçek hikâyesi bu. Dizilerin her bölümünde reddedilmiş biri intikam peşindedir. sonra ya kendilerini öldürürler, ya da başkaları onları öldürür. Ve her şey biter. Ama eğer sevgiyle büyüdüyseniz, hayata saygınız varsa, ki bizim çocuklarımız tüm canlılara karşı öyledir. Yani, oğullarımızdan biri FBI'da çalışıyor. Silâhı var. Gerektiğinde birini öldürebilme becerisi olmalı, yoksa sizi FBI'a kabul etmiyorlar. Bunu duyduğumda bir ebeveyn olarak ne hissettim dersiniz? Gerektiğinde birini

ŞİFA zirvesi

öldürebilir misin? Ama bunu, gerçekten haklı sebeplerle yapacağını biliyorum. Bir gün ondan bir elektronik posta aldım. “Merhaba şu an, Virginia’da dersteyim. İki ders arasında mola verdim, yürüyüşe çıktım, kaplumbağa gördüm. Yarım saat boyunca bir havuz aradım. Onu bırakmak için”, Ayrıca çok esprilidir. “Yol sormayı bilmeyen bir erkek olmalı”. O öyle biri ki yarım saatini bir kaplumbağa için harcıyor. İnanın hepsi öyleler. Eğer ilişki kurarak, ve hayata saygı duyarak, büyüyebilseydik. Son test sorusu, söz. Bunu Albert Schweitzer'den öğrenmiştim, bana çok yardımcı olmuştu. Yağmurdan sonra sokakta yürüdüğünüzde kaldırımda bir sürü solucan suyun içinde böcekleri görürsünüz, ne yaparsınız? Yıllardır solucanları yerden alıp, toprağa koyuyorum. Özellikle sabahları köpek gezdirirken solucanlar ortalıkta. Düşündüm ki, nörotiksin. Kabul et ve yapmaya devam et. Benim için bir solucanın yanından yürüyüp gitmek zor. Sonra Schweitzer'la karşılaştım. demiş ki. “Yağmurdan sonra dışarıdaysan, solucanı al toprağa koy. Suyun içinde bir böcek görürsen tırmanması için bir yaprak uzat” Evet. Her zaman yaşama saygı duyulması için öğüt veriyordu. Bunu okuduğumda nevrotik olmadığımı fark ettim. Hayatı önemsiyordum. Belki bunun bir kısmı geçmişten geliyor olabilir, Hepimizin sahip olması gereken şey bu yaşama saygı. Yani köpekleri gezdirirken bile bir şeyleri düzeltmek ve tamir etmek için duruyorum. Kimsenin, fark edip etmemesi umurumda değil. Günün sonunda dünyayı daha iyi bir yer yaptığım için kendimi daha iyi hissediyorum. Ve arabamın arkasını ve posta kutumun fotoğrafını çekmelisiniz çünkü koyduğum mesajlar çok ilginç. Bir organizasyon bana ‘Savaş çözüm değildir’ yazan bir çıkartma göndermişti. Ben ne yaptım? Makası aldım harfleri kestim ve ‘çözüm, sevgidir’ diye, yazdım. Ve arabamla posta kutuma yapıştırdım. Arabada üstünde de savaşlı olan var tabi. Ama gerçekten çözümün sevgi olduğunu anlasak ve dediğim gibi sevgi savaşçıları olsak çünkü bir adam ‘ya sevgili yada savaşçı olabilirsiniz’ yazmıştı. Fark ettim ki hayır, aşk savaşçısı olabilirsiniz. Düşünün dünya ne hâle gelirdi. Eğer düşman olarak gördüklerimize “Dur hayat tarzını iyileştireyim. Ülkeni daha iyi bir hâle getireyim, sana yardım edeyim, izin ver açları doyurayım, bombalar için para harcamak yerine sana evler yapayım” deseydik. Bence dünyadaki herkesi şaşkına çevirirdik. Değil mi? ‘Seni seviyorum’ Ne? Başkanlık için birbiriyle yarışanlar birbirini eleştirenler bile, evet rakibine. “Seni seviyorum” dese. (Güler) Bu sözün arkasından ne diyeceklerini bilemeyeceklerdir. Ama eğer iyi biri değilsen, ahmaksan, kabaysan, mabaysan. O zaman karşılık verimiz. Ama yine dediğim gibi eğer sevgiyle büyürseniz, böyle davranmazsınız. Kısaca, hayatınızı kurtarın, özgün bir yaşam yaşayın, ve gerçek bir şey yapın.

ŞİFA zirvesi



Dr. Bruce Lipton

Dr. Bruce Lipton, bilim ve ruh arasında bir köprü kurmasıyla uluslararası düzeyde tanınmış bir liderdir. Kök hücre biyoloğu, The Biology of Belief (İnancın Biyolojisi) kitabı ile en çok satan yazar ve 2009 Goi Barış Ödülü'nün sahibi Bruce Lipton, yüzlerce TV ve radyo şovunun konuk konuşmacısı olmanın yanı sıra ulusal ve uluslararası konferanslarda açılış konuşmacısı olarak yer almıştır. Dr. Lipton bilimsel kariyerine bir hücre biyoloğu olarak başladı. Doktora

derecesini Charlottesville'de bulunan Virginia Üniversitesi'nden aldı ve 1973 yılında Wisconsin Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Bölümü'ne katıldı.

Dr. Lipton'ın kas distrofisi üzerine yaptığı araştırmalar ve klonlanmış insan kök hücreleri üzerine olan çalışmaları, hücre davranışını kontrol eden moleküler mekanizmalara odaklandı. Dr. Lipton ve meslektaşı Dr. Ed Schultz tarafından geliştirilen ve Science dergisinde yayınlanan deneysel doku nakli tekniği daha sonra insan genetik mühendisliğinin yeni bir modeli olarak kullanılmıştır. 1982'de Dr. Lipton kuantum fiziği prensiplerini ve bu prensiplerin, kendisinin hücre bilgi işlem sistemlerine olan yaklaşımına nasıl entegre edilebileceklerini incelemeye başladı. Hücre zarı üzerine çığır açan çalışmalar yaptı. Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1987 ve 1992 yılları arasında yaptığı araştırma, zarın çalışmasını sağlayan ortamın, hücrenin davranışını ve fizyolojisini kontrol ettiğini ve genleri açıp kapattığını ortaya çıkardı. Yaşamın genler tarafından kontrol edildiği bilimsel görüşüne aykırı olan bu keşifleri, günümüzün en önemli çalışma alanlarından biri olan epigenetik biliminin doğuşunu öngördü.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Kendinizi sabote etmeyi bırakıp, kendi desteğiniz olabilmek için atmanız gereken adımları.
- Düşüncelerinizi ve sağlığını nasıl yeniden programlayabileceğinizi
- İlişkilerdeki balayı etkisi ve bunu nasıl uzatabileceğinizi.
- Beyninizin düşünceleri enerjiye dönüştürdüğü gizli yöntemleri.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Hücrelerinizin yapmasını istediğiniz şey nedir? Hücrelerinize, şifa yolculuğunuzu destekleyecek direkt talimatlar verin.

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Bana geçmişinden ve yeni bilime doğru yönünün değiştiği andan söz et. Yeni bilim nedir?

- Ben çok şanslı bir bilim insanıydım, çünkü 1968'de kök hücre klonlamayı öğreniyordum ve o zamanlarda bütün dünyada kök hücrenin ne olduğunu bilen bir avuç insan vardı. Bu yüzden bazı ilginç keşifler yapmak için doğru zamanda doğru yerdeydim. Araştırmamda bulduğum en ilginç şeylerden biri şu oldu. O zaman kök hücre klonluyordum. Kök hücreler embriyonik hücrelerdir. Onlar şu anda bedeninde. Yetişkinken bedeninde neden embriyonik hücreler var? Bunun yanıtı normal bir yıpratmanın sonucunda her gün yüz milyarlarca hücremizin ölüyor olmasıdır. Cilt ve saç hücreleri sindirim kanalının tüm kaplaması üç günde bir değişmekte. Trilyonlarca hücre. Yani her gün yüz milyarlarca hücre kaybetmeyi sürdürürsem sağ kalmak için her gün yerine yüz milyarlarca hücre koymam gerekir ve bir kök hücrenin işi budur. Şimdi kök hücre aslında embriyonik hücrenin karşılığıdır. Çünkü doğduğunuzda artık embriyo değilsiniz. Onlara embriyonik hücreler diyemem. Bu yüzden kök hücreye çevirdik ama embriyonik hücre. Amaç neydi? Kültürün içine bir kök hücre koyunca 10 12 saatte bir bölündü. Başka tektir, sonra 2, 4, 8, 16, 32, 10 saatte bir iki katı oldu. Bir hafta sonra petri kabında 50 bin hücrem vardı ama en önemli olgu, tek ebeveynenden geldikleri için genetik olarak aynı olmalarıydı. Genetik olarak aynı olan 50 bin hücrem vardı. Ama deney o değil, şuydu. Bu kök hücreleri üç farklı Petri kabına böldüm ve yaptığım şey üç kabın her birindeki kültür ortamının kimyasal bileşimini değiştirmek oldu ve biraz farklı bir kültür ortamı oldu. Kültür ortamı nedir? Kültür ortamı kana eşdeğer bir şeydir. Fare hücresi üretiyorsam o zaman fare kanının neden oluştuğuna bakarım ve onun yaptığım sentetik versiyonuna kültür ortamı denir. İnsan hücresi üretiyorsam, insan kanının bileşenine bakarım ve kültür ortamını buna göre yaratırım. Mesele şu. Kimyasal bileşen yüzünden farklı çevrelere sahip üç kapta genetik olarak aynı olan hücreler. Bir kapta hücreler kas oluşturuyor. İkinci kapta hücreler kemik oluşturuyor ve üçüncü kapta yağ hücreleri oluşturuyor. Önemi ne? Hücrelerin yazgısını ne kontrol ediyor? Anlamı? Hepsi

ŞİFA zirvesi

genetik olarak aynıydı. Bu hücrelerin genetik faaliyetini seçip ayıran aslında çevreydi. Bu benim tıp öğrencilerine aynı zamanda öğrettiğim genetik determinizm bağlamından, özelliklerinin, niteliklerinin , davranışlarının, duygularının, tüm bu özelliklerinin genlerinin varlığıyla ilişkili olduğu bağlamından tümüyle farklıydı. Ama bunun doğru olmadığı çıktı. Gerçekten çevreye bağlıydı. Araştırmamın asıl önemli yanı nedir? Basit. Hayatınızı genler düzenliyorsanız ve bildiğimiz kadarıyla biz genlerimizi seçmedik ve sahip olduğunuz özellikleri sevmiyorsanız ve değiştiremiyorsanız genlerinize takılırsınız ve genler hayatınızı denetler. Anlamı? Kalıtımınızın kurbanı olursunuz. Aileden gelen kanser, Alzheimer ya da diyabet varsa ve genleri aldıysanız siz de aynı akıbetle karşılaşmayı beklersiniz. Hayatımızı genler denetliyor dersek bu bizi kurban yapar. Kök hücre çalışması üzerine yapılan yeni araştırma ne gösteriyor? Yanıtı şu. Çevreyi değiştirerek hücrelerin ifadesini değiştiririm. Anlamı ne? Çevreyi değiştirebilecek olan benim. Ben genetiğimin efendisiyim. Genlerimin kurbanı değilim. Çevreyi ve daha da önemlisi çevre algımı değiştirebilecek olan benim ve hücrelerin yazgısını denetleyen budur.

- [Röportör] Öyleyse hücrelerin faaliyetini sizin çevreye dair algınız denetliyor.

- Biyolojinin doğası basittir. Biyolojik organizmalar biyolojilerini bir çevreye uymaya adapte ederler. Yani bir hücre bir çevreyi okur, sonra genetiğini ve faaliyetini o çevreye uymak için ayarlar. Ama bir sorunumuz var ve o da şu. Diyelim ki bedende karaciğer hücrelerimin faaliyetlerine bakıyorum. Ben de "Tamam, karaciğer hücrelerim çevrede olanlara uyum sağlamalı" diyorum. Ama karaciğer hücresi çevrede ne olduğunu nasıl bilir ki? Yanıtı şu. Karaciğer hücresi çevreye dokunmuyor. Sinir sisteminin bedenin içine çevre hakkında bilgi göndermesi gerekiyor ki böylece hücreler biyolojilerini olanlarla eşleştirsinsin. Ama burada bir sorunumuz var ve o da şu. Bilinçlilik bir yorumlamadır. Yani çevreyi benim zihnim yorumluyor ve sonra çevre hakkında gerçek bilgiyi değil, benim çevreye dair yorumumu gönderiyor. İlgi ne? Beni destekleyecek çok sağlıklı, mutlu bir çevrede yaşayabilirim. Ama olumsuz bir çevre algılasam bedenimdeki hücreler onun sağlıklı bir çevre olduğunu bilmez. Sadece onlara gönderdiğim algıyı görürler. Bu yüzden algı bu kadar önemli oluyor, çünkü hücreler çevreye doğrudan dokunmuyor ve biyolojilerini ayarlamak için sinir sisteminin yorumuna bel bağlıyor. Yani algımı, zihnimi, hayata dair inancımı değiştirirsem içeriye giren ve hücrenin işlevini ayarlayan sinyalleri değiştiririm. Bunun anlamı çok ama çok belirleyici ve o da şu. Genlerimin kurbanı değilim çünkü ben çevremi değiştirebilme yeteneğimle ve çevreye karşı algımı değiştirebilme yeteneğimle genetik faaliyetimi denetleme yeteneğine sahibim, kalıtımımın kurbanı değilim ve ben genetik faaliyetimin efendisiyim.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Öyleyse çevreye karşı algımızı nasıl değiştirebiliriz? (İkisi de Güler) Yani nasıl?

- Tamam. Çevreyle ve algıyla nasıl başa çıktığımızı anlamak için bu aşamada ortaya koymamız gereken en önemli olgu. çevreyle hücrelerimiz arasında bir zihin var ve zihin dediğim zaman herkes tek bir varlığı zihni düşünüyor. Ancak bu şu nedenden dolayı doğru değil. Zihin birbirine bağlı ve birlikte çalışan iki öğeden oluşuyor ve bunların işlevi farklıdır ve farklı yöntemlerle öğrenirler. Sorunu yaratan şey bizim bunun farkında olmamamız. Çünkü zihinden söz ederken bir şeyi düşünüyoruz. Ama hayata dair farklı algıları, farklı inançları, tavırları olan iki zihin var. Bunlar bilinçli zihin ve bilinçaltı zihin. Bunların farkı derindir. Beynin son evrimi olan bilinçli zihin yaratıcı beynidir. Sana hayattan ne istiyorsun derim. Burada bilinçli zihnin tepkisi yaratıcılıktır. Geleceği gören zihin odur. Ve işte insanları diğer aşağı organizmalardan daha güçlü kılan budur, çünkü yaratıcı bilinçli zihin sadece aşağı hayvanlar gibi uyaran tepki almamızı sağlamaz. Uyaranla tepki arasında yaratıcılığım vardır. Hayata verdiğim her tepkiyi değiştirebilirim. Bunun efendisiyim. Ayrıca dünyayı bugünkü haline getirmemizi sağlayan yaratıcı beyin. Peki öbür zihin nedir? Bilinçaltı zihnidir. Yani bu kaydı yeniden oynatan zihin. Bu temel olarak bir alışkanlık zihni. Bir davranışı öğrenirim ve yerleşince düğmeye basarım ve ne zaman düğmeye basarsam davranış oynar. İyi ya da kötü davranış olması konu dışıdır. Her zaman aynı davranışı oynatır. Şimdi dünyaya baktığımda onu bilinçli zihnimle görebilirim ve hayatım için istediğim bunlar diyerek dilek ve arzularımı bildirebilirim. Ya da çoğumuzun farkında olmadan yaptığı gibi dünyaya baktığımızda aslında bilinçaltı zihnimizle hareket ediyoruz, hayatı yorumlama ve hayata tepki verme programlarımızla. Bu neden ayırıcı? Ve yanıtı şu. Bilinçaltı zihnindeki programlar başta diğer insanların davranışlarının yüklenmesinden geldi. Anneniz, babanız, kardeşleriniz, cemaatiniz. Hayatın ilk yedi yılında diğer insanları gözlemleyerek davranış yüklüyordunuz ve bu yüzden bilinçaltı zihninizdeki en temel davranış tepkileri sizin dilek ve arzularınız değil. Onlar sadece diğer insanların davranışlarının kopyaları. Ama sorun bilinçli zihnimle hareket ediyorsam hayatımı kendi istediğim gibi kontrol ediyor olmam. Bilinçaltı zihnimle hareket ediyorsam otomatik bir davranışta olmam, diğer insanlardan aldığım benim için ille de yararlı olmayan programları oynatmam. Bunun son önemli yönü de şu, "Neden bilinçaltı zihnimden kaçmıyorum? Bilinçli zihnimi kullanabilirim" diyebilirsiniz. Ben de çok iyi bir fikir ama bir sorun var derim. Düşündüğümüz zaman bilinçli zihin meşguldür. Basitçe derim ki "Pazartesi 2'de ne yaptığını söyle." Bunun üzerinde düşünürsen bunu basitçe şöyle gör. Yanıt nerede? Dışarıda değil. Bunun içinde. Yani kendime Pazartesi 2'de ne yapacağımı sorduğumda bilinçliliğim içeri yönelir. küçük kart dizini, neler oluyor? Tamam ama

ŞİFA zirvesi

düşünmeye başladığım an. dikkat vermiyorumdur Evet kesinlikle doğru. Öyleyse ben düşündüğüm zaman düşüncem bitene dek bir şey yapmayı bırakır mıyım? Sokakta yürürken, düşünüyorum, dur. Ooh, düşünme bitti, şimdi tekrar yürüyebilir miyim? Tabii ki hayır. İşte bu kritik kısmı. Bilinçli zihin düşünmeye girince bilinçaltı zihin varsayılan program otomatik pilottur. Yani bilinçli zihnim meşgulken bilinçaltı zihnim yaptığım iş her neyse onu sürdürür. Yürümek, araba kullanmak başka bir kişiyle iletişim kurmak. Bunun için bilinçli zihnim gerekmez. Bunların hepsini yapmak için programlar zaten var. Yani mesele şu. Düşündüğümüz zaman hayatımızı kontrol etmek için bilinçli zihnimizi kullanmıyoruz ve bu da potansiyel kişisel kontroldür. Düşündüğümüz zaman bilinçaltı programlarına geçiyoruz. Pekâlâ, işte size sorunun kaynağı. A bilinçaltından oynayan programlar diğer insanlardan geliyor. B programların çoğu, bu programların yüzde 70'i olumsuz, zayıflatıcı, ve kendini yıkıcı. C, bu programları oynattığımda, bilinçaltı programı oynatmamın nedeni bilinçli zihnimin günün yüzde 95'inde düşüncelerle meşgul olması. Peki ilgisi ne? Bilinçli zihin düşünceye dalmışsa ve bir bilinçaltı programı oynatıyorsa o zaman ben kendi davranışımı gözlemlemiyorumdur. Neden? Çünkü gözleme düşünen kafamın içinde ve bu yüzden oynayan otomatik davranış kendim tarafından gözlemlenemez. Yani günün yüzde 95'inde bilinçli zihnin dilek ve arzularıyla ya da istediklerimizle hareket etmiyoruz. Günün yüzde 95'inde düşündüğümüz için varsayılan bilinçaltıyla hareket ederiz. Peki ilgisi ne? Bu programların çoğu olumsuz, zayıflatıcı, ve kendini yıkıcıdır. Ve görünmezdir. Çünkü her gün kalktığımda bugün dileklerimin ve arzularımın peşinden gideceğim, aşkı bulacağım, mümkün olan en iyi işi bulacağım, sağlığı bulacağım, bu benim niyetim, dileğim ve arzum deriz. Sabah büyük bir süratle çıkarız. ve akşam eve süklüm püklüm geliriz. Bugün olmamıştır. Çevreye bakıp "Ben böyle değilim çünkü ben dışarı başarı hayaliyle çıktım. Bu yüzden ben bir kurbanım hayatım benim kontrolümde değil ve ben başarılı değilim çünkü evren bana yardım etmiyor" dersiniz. İşte bu algıdır. ve aman tanrım anlaşılan bu tamamen yanlışmış. Günün yüzde 95'inde kötü bilinçaltı programlarıyla kendinizi topuğunuzdan vurdunuz. ve sonunda kanlı topuğunuza bakıp bunu kim yaptı dediniz. Kendiniz yaptınız. Peki yeni biyoloji ne? Yeni biyoloji diyor ki günün yüzde 95'inde programlardan kaçıyoruz. Programların çoğu olumsuz, zayıflatıcı, kendine zarar verici. Bilinçlilikle hareket ederken elimizi direksiyona koyduğumuzda ve aracı dilek ve arzularla kullandığımızda neyi dışa vururuz? Yanıtı muhteşem. Çünkü bilim insanları bunu farkında bile olmadan yaptıkları bir zaman olduğunu buldu. Aşık oldukları zaman. Çünkü aşık olduklarında bilinçli kalıyorlar. Nedeni basit. Hayatınız boyunca aradığınız şey birden karşınıza çıkıyor. Artık zihniniz başka nerede dolaşabilir? İstedğim şey bu, bu yüzden buradayım. İşte bu çok ilginçtir. Çünkü aşık olduğunuzda o ilk döneme heyecanlı döneme ben balayı derim. Yani bir düşünün hayat

ŞİFA zirvesi

güzeldi, hayatınız aşık olduğunuz bu insanla tanıştığınız güne dek ne kadar çılgınca olsa da ertesi gün dünya cennet her şey çok güzel. Hayat harika, hayat muhteşem. Çok aşıksınız. Sonra o dönemde hayat nasıl dediğimde hayatımı seviyorum, hayat harika, hayat muhteşem dersiniz. Soruyorum. "Ama bu insanla tanışmadan önce hiç böyle görünmüyordu onunla tanışınca hayatın değişti. Ne oldu?" Ve yanıt çok basittir. Bilim anladı ki bu şekilde aşık olduğumuz anda farkında kalıyoruz bilinçli kalıyoruz. İlgisi? O zaman bilinçli bir zihinle ellerimiz direksiyonda ne için kullanıyoruz? Dilek ve arzular için. Balayı nedir? Dileklerin ve arzuların dışavurumu. Neden? Çünkü oradan hareket ediyorum. Evet ama ne yazık ki balayı uzun sürmez. Sonra normal hayata döner. Evet öyle. Buna dair basit bir anlayış vardır, o da şu. Balayını nasıl yarattın? Farkında kaldın, düşünmeyi bıraktın. Düşündüğün zaman kötü programlara geri döndün. Farkında kaldığında dilek ve arzularla hareket ettin. Bu harika ama işe bak. Aşık olsan bile hayat hâlâ devam ediyor. İşleri idare etmemiz gereken bir nokta var. İşiniz var, ev işiniz var. İlgileneceğiniz şeyler var, arabayı onarmalısınız. Soruyorum peki bu balayında olduğu zaman ne oluyor? Yanıtı "düşünmeye başlarım. İş için şunu yapmalıyım, evde şu işi halletmeliyim." Yani düşünmenin sonucunda kontrolü bırakırım. Sonra olumsuz davranışlarla varsayılan bilinçaltına dönerim. Peki öyleyse bunun sonucu nedir? Hayatı dilek ve arzularla yaratmayı bırakıp aşık olmadan önce sahip olduğunuz programlara geri dönüyorsunuz. Peki bunun balayıyla ilgisi nedir? Çünkü partneriniz aşık olduğunuzdan beri bu olumsuz davranışları hiç görmedi. Neden? Çünkü diğer insanlardan aldığınız o bilinçaltı programlarına hiç dönmediniz. Tamam, buna balayı denir! İkiniz de dilek ve arzu yaratıyorsunuz. Peki sonra ne olacak? Düşünmeye başlarım. Peki ben düşününce ne olur? Hemen otomatik pilota geçerim. Bilinçaltı kontrolüne geri dönerim. Evet, ama bu davranışlar benim değil, birden bu olumsuz davranışları kismaya başladım derim ve partnerim bir an bana bakıp "Kimsin sen? Bu nereden çıktı?" der. Sorun şudur. Az önce söylediğinin farkında olmayan benim. Neden? Düşünüyordum otomatik programa geçtim, olumsuzlama düşüncesindeki bilinçli zihnim az önce oynadığım esasen olumsuz olan davranışı görmedi bile. Partnerim görüyor. Beni suçlayıp diyor ki "Hey, kimsin sen?" Kendi kendime şöyle düşünüyorum. "Neden söz ediyor?" Neden? Çünkü az önce ne söylediğini bilmeyen benim ve bu yüzden savunmaya geçiyorum. Neden söz ediyorsun? Ne? Ben böyle değilim. Tamam, peki sonuç nedir? Aşık olunca farkında olursunuz. dilek ve arzulardan yaratırsınız, cenneti dışa vurursunuz. Peki sonra ne olur? Hayat girer. Hayat girince düşünmeye başlarsınız ve düşünmeye başlayınca otomatik pilota, bilinçaltına dönersiniz ve bu programlar ne söylediğinizin farkına varmadan ortaya çıkar. Belli ki çok olumsuz oldukları için alanınızdaki insanları, partnerinizi rencide eder ve balayı uzlaştırmalara döner. Balayının parçası olmayan yeni davranışlar çıkar ve hiç iyi davranışlar değildir. Peki

ŞİFA zirvesi

birdenbire annenizi ve babanızı oynamaya başladığınızda partnerinizin tepkisi ne olacak? Siz görmüyorsunuz ve partneriniz görüyor. Peki ne olacak? Partnerinizin şöyle demesi gerek. "Bu davranışı bu ilişkide kabul ediyor muyum?" O zaman siz de "Pekâlâ çoğu zaman balayındayız ve gerçekten harika. ama bazen çirkin şeyler çıkıyor. O da "Tamam o bazen böyledir uzlaşırım" der. Evet ama bu sadece bir davranıştır. Bilinçaltı davranışlarının daha fazlası çıktıkça daha çok uzlaşma, ve daha çok uzlaşma olur ve sizi balayından uzaklaştırır. Ve birden bire hayat eskiden olduğu gibi olur.

- [Röportör] Harika bunun şifalanmayla ilgisi nedir?

- Klonal hücreler kültürün hikâyesinde gözlemlenen en ilginç şey kültür ortamının kimyasal bileşeninin hücrelerin yazgısını belirlemesi. Dedim ki "Tamam ama bu sentetik ortamlı plastik petri kabındaki hücreler. Bunun gerçek hayatla ne ilgisi var?" dedim ve yanıt basitçe şu. Aynaya baktığınızda kendinizi tek bir varlık olarak görmeniz tümüyle yanlış algıdır. Asıl gerçek 50 trilyon hücreden yapıldığınız. Yaşayan varlık hücrelerdir. Siz en mutlak tanımıyla bir toplumsunuz. Bu yüzden Bruce dediğimde tek bir varlıktan söz etmiyorum, 50 trilyon vatandaşlık tek bir toplumdan söz ediyorum. İşin şakası bir insan deri kaplı bir Petri kabıdır ve içindeki kültür ortamı kan. İster plastik kapta olsun ister deri kabında hücrenin yazgısı değişmez. Hücrenin yazgısını kültür ortamı ve içindeki kimyasal bileşen belirler. O zaman bedenimde bulunan özgün kültür ortamı kandı. Peki ama kanın kimyasını ne kontrol ediyor? İşte kanın kimyageri beyindir. Bir sonraki en bariz soru ise şu, beyin hangi kimyasalı salmalı? Evet işte zihin burada devreye girer. Zihin çevreyi okuyor ve çevreye dair bir yorum yapıyor. Beyin ise bu yorumu kanın kimyasal yapısına dönüştürülüyor. Benim hayat yorumum benim kültür ortamımın kimyasal bileşenini, kanımı belirleyen şey ve bu genetiğimi belirleyen şey. Düşüncemi değiştirdiğimde kimyayı değiştiririm. Şimdi basit anlayışla gözlerim kapalı oturuyorum, gözümü açıyorum. Sevdığım birini görüyorum. Aşkın kimyası, aşkın yorumu gerçekten çok ilginç bir kimyaya dönüştürülür. Dopamin aşkın sonucudur, ki o da zevktir. Oksitosin aşktan doğar, ki o da zevk kaynağına bağlanmaktadır. Vazopresin siz aşıkken vazopresin kana salınan partnerinizin sizi daha çekici bulmasını sağlayan bir kimyasaldır. ve en önemlisi büyüme hormonu. Siz aşıkken beyin büyüme hormonu salgılar . Peki bunun ilgisi nedir? Aşık birini gördüğünüzde bakın nasıl parlıyorlar, ne kadar sağlıklılar. Aslına bakarsanız bu sadece kaza ya da tesadüf değil. Bu doğruca kanın kimyasıyla bağlantılı. Yani aşıkken hücrelerimin sağlığını ve büyümesini arttırırım. Bir dakika, şimdi farkı karşılaştıralım. Burada oturuyorum ama bu kez gözümü açtığımda beni korkutan bir şey görüyorum. O tehdidin

ŞİFA zirvesi

görüntüsü ya da yorumu beyin tarafından tümüyle farklı bir kimyaya dönüştürülür. Beni korkutan bir şey gördüğümde stres hormonları ve yangılı maddeler salarım. Peki bunun ilgisi nedir? Çünkü stres algısı sonucu salınmış olan kimyasallar hücrelerin büyümesini durdurur ve aslında bağışıklık sistemine ket vurur. Bunu bedenime neden yapayım ki dersiniz. Neden büyümeyi ve bağışıklık sistemini durdurayım? Yanıtı basittir. Bir tehdit algıladığınızda eskiden okulda bunun adrenal sistemini, Dövüş yada Kaç'ı harekete geçirdiğini söyledik. Sizi kılıç dişli kaplan kovalasaydı o kaplandan kaçabilmek için ne kadar enerjiniz olmasını isterdiniz? Basit bir nokta. Bir örnek vereyim. Bakteriyel enfeksiyonum var. Bağışıklık sistemim bakteriyel enfeksiyonla savaşmak için enerji istiyor. Düşününce çok fazla enerji gerekir. Çünkü hasta olunca çok yorgun olursunuz. Yanıtı şu, bağışıklık sisteminizin enerjiyi kullanması bile sizi yorar. Tamam, hikâye şu. Bakteriyel enfeksiyonunuz var ve kılıç dişli kaplan sizi kovalıyor. Enerji dağıtımından sorumlusunuz yani bakteriyle savaşmak için ne kadar enerji , kaplandan kaçmak için ne kadar enerji kullanmak istersiniz? Umarım yanıtı anlamışsınızdır ve o da şu. Kaplandan kaçmak için enerjinin yüzde yüzünü isterim. Neden? Çünkü kaplandan kaçamazsam o aşamada bakteriyel enfeksiyon benim için artık sorun bile olmaz ve mesele şu. Korktuğunuzda bedenin var olan bütün enerjisini alıp dövüş kaç amaçları için kullanırsınız. Büyümeyi ve bağışıklık sistemini kapatırsınız ve kanın kimyası sonradan faaliyet genetiğini büyümeden korumaya tekrar yönlendirir. Bunlar karşılıklı dışlayıcılar. Aynı anda ikisinde olamazsınız. Farkı belirleyen ne? Birincisi alginız ve sonra o alginın beyin tarafından kimyaya nasıl dönüştürüldüğü. Kimya kan adı verilen büyüme ortamına girer ki kan deri kaplı kabınızın içindeki 50 trilyon hücreyi besler ve faaliyetlerini yönetir. Ve işte bir düşüncenin faaliyetlerinizin genetiğini değiştirmesinin önemi burada çünkü düşünceleriniz beyin tarafından kimyaya çevriliyor.

- [Röportör] Harika ve hastalıkların ve doktor ziyaretlerinin yüzde 90'ının stres sonucu olduğunu söylediniz. Belli ki artık çevrede kaplanlar koşturmuyor. İnsanlar hayatı stresli bir yolla algılıyor ve bu hasta olmalarına neden oluyor.

- Birinde korku bağlamını vücuda getirseydik "İşin sağlam değil, düşmanlar çıkabilir yiyeceklerin sağlıklı değil, kirlenme seni tehdit ediyor" korku algısı dediğim gibi büyümeyi kapatıyor ve bağışıklık sistemini durduran kimyayı salgılatıyor. Büyümeyi kapatmak dedim, ben yetişkinim büyümem gerekmiyor diyebilirsiniz. Ama her gün ölen yüz milyarlarca hücrenin yerine yenilerini koymalısınız. Kaç yaşında olduğunuz önemli değil, her gün büyümelisiniz. Ama korku büyümemi durduruyorsa bu hayatımı kısıtlar diyebilirsiniz. Yanıtı evet. Ama mesele şu. İnsan olarak evrimleştiğimizde korku yanıtı çok kısa ve aralıklı olarak kullanılıyordu. Eğer

ŞİFA zirvesi

kaplan çıkarsa korku duyarım ve kaçarım, dövüş ya da kaç. Ama kaplandan kaçtığım zaman normal sağlığıma ve büyümeme dönerim. Yani eski günlerde korku çok kısa bir süre kullanılıyordu. Büyümeyi ve bağışıklık sistemini kısa bir süre kapatmış olmanız gerçekten önemli değildi. Bugünün dünyasında stres 365 gün 7 gün 24 saat. Hiç bırakmıyorlar. Yani her gün stres hormonları yüzünden büyümenizi tehlikeye atıyorsunuz ve her gün bağışıklık sisteminizi tehlikeye atıyorsunuz. Açık sonuç ise, rahatsızlık ve hastalık ve korkunun kimyasından sizin elde edebileceğiniz tek sonuç bu. Bir de bugün dünyaya bakın. Her gün bütün gün korkuyla harekete geçiyoruz ve güdüleniyoruz.

- [Röportör] Örneğin, size kanser tanısı konursa, hemen korkarsınız, ölmekten, sevdiklerinizi kaybetmekten korkarsınız. Bu gidebileceğiniz en kötü yerdir.

- Evet. Zihnin biyolojiyi nasıl kontrol ettiğini anlamak için plasebo etkisi denen herkesin aşına olduğu bir şeyden söz edelim. Peki nedir bu? Pekâlâ. Bir hastalığım var. Bir doktor yepyeni bir ilaç var diyor. Hastalığın için olabilecek en muhteşem ilaç. Hatta mor renkli, bu yüzden çok daha güçlü ve bu ilaç seni şifalandıracak diyor. Tamam, ben de bu durumda bu ilacın beni şifalandıracığı algısını yutuyorum. İlacı alıyorum, iyileşiyorum. Sonra ilacın bir şeker hapi, bir plasebo olduğunu öğreniyorum. Öyleyse sorulacak tek bir soru var, o da şu. Beni ne şifalandırdı, şeker hapi mı? Yanıtı hayır! Şeker hapi bir şey yapmadı. Sizi şifalandıran şeker hapına olan inancınızdı. Tamam mı? Yani hap değil, inancınız. Herkes evet buna aşınayım der. Bu olumlu düşünme dediğiniz şeye eşdeğerdir. Plasebo pozitif düşünmedir. Seni şifalandıracak ve şifalandırır. Pekâlâ; tamam, işte daha büyük sorun. Görünüşe göre herkes plasebo etkisinin, olumlu düşünmenin sonucundan farkında. Önemli soruysa şu. Olumsuz düşünmenin sonucu nedir? Bil bakalım. Hayatını etkilemede olumlu düşünmeyle eşit derecede güçlüdür. Ama hep tam ters yönde çalışır. Ama plasebo, olumlu düşünme her şeyi iyileştirebilir. Bir "Nosebo", olumsuz inanç aslında sadece ona inandığınız için her hastalığa neden olabilir ve ölüme neden olabilir. Ve bu önemli oluyor, çünkü olumsuz inancın rolünü dışlarsanız hayatlarımızın en nüfuzlu karakteri neyse onu dışlamış oluruz çünkü psikologlar inançlarımızın çoğunun olumsuz ve zayıflatıcı olduğunu söyler ve bu yüzden her gün olumsuz düşünmemiz sağlığımızı götürüyor. Neden? Büyüme ve bağışıklık sistemini kapatan stres hormonları salması bizi hastalıklara açık kılıyor. Yani inanç olumlu ya da olumsuz hayatımızı şekillendirmede eşit derecede güçlü. Sadece tam ters yönlerde çalışıyorlar.

- [Röportör] Peki bir tanının tehlikesi.

ŞİFA zirvesi

- Gündelik olarak uğraştığımız talihsiz durum hayatımızın çoğunu, yüzde 95'ini programlara göre yaşamak. Sağlığın en önemli yönü çoğu insanın biri hasta olduğu durumda doktora gitmeleri gerektiği olgusuyla ilişkili bir davranış kazanarak büyümesidir. Anne hasta, doktora gitmesi gerekli. Hastasın, doktora gitmen gerekli. Peki, 7 yaşının altındaki bir çocuk hangi programı öğrenir? Ve yanıtı da şu. Sağlığım söz konusuyken aslında ona dikkat etmekten sorumlu olan kişi ben değilim. Doktor sorumlu. Peki bunun ilgisi ne? Çünkü o zaman doktorun fikrini doğru kabul ederiz ve zihnin işlevi inancımızı gördüğümüz doğruyu almak ve biyolojiye dönüştürmek olduğuna göre o zaman olumsuz bir gerçek olumsuz bir biyolojiye dönüştürülebilir. Çoğu tanı çok olumsuzdur. Bu yüzden bir açıdan nosebo etkisine eşdeğerdir zihninizi meşgul eden olumsuz bir inanç. Örneğin bir doktor bir hastaya "Dinle, yaklaşık üç ay ömrün kaldı" diyor. Peki öyleyse bu hastanın sadece üç ay ömrü kaldığı anlamına mı geliyor? Yoksa doktor tarafından yazılan üç ay içinde gerçekleşecek olan idam cezası o üç ay içinde gerçekleşecek mi? Yanıt üç aya neredeyse çok yakındır. Doktor üç ay sonra öleceğini biliyormuş dersiniz. Ama hayır. Doktor aslında üç ay sonra öleceğini yazdı. Neden? Zihin nosebo olumsuz inançla programlandı. "Sadece üç ay ömrüm kaldı." Bu artık geriye doğru sayan bir saat ve zaman ilerliyor diyor. Varış noktası inancı ölümcül bir hastalığın bir gerçekliğe dönüşmesini sağlayacak. Bu yüzden bir tanı yanlış, bir kişiye yanlış tanı konmuştur, doktor yanlış dosyayı çeker oturup bir hastaya "Çok üzgünüm üç ay ömrünüz kaldı, şu kanseriniz var, her yeri sarmış falan filan " der. Hastada aslında o yoktur. Ama tahmin edin. Hastanın tanısı zihne bir kanser programı sokmuştur ve zihnin işlevi görüntüyü alıp onu sonra hücreleri kontrol eden kimyaya dönüştürmektedir. Çoğu tanı çok olumsuz tanılardır. "Çok iyi olacaksın, şifalanıyorsun, muhteşem, hayat harika" diyen tanılar değildir. Hemen hepsinin olumsuz bir sonucu vardır. Pekâlâ. Plasebo, nosebo Nedir bu? Biyolojiyi kontrol eden bilinçlilik. Gücünüzü başkasına verirseniz ve gerçeğini alırsanız, onların gerçeği biyolojiniz olur. Eğer bunu mümkün olan en temel şekilde basitleştirmek isteseydim şöyle derdim. Çoğumuz çocukluğumuzda Sayılara göre Boyama oyunu oynardık. Sayılara göre Boyamada içlerinde sayılar olan küçük parçalara bölünmüş bir resim vardır. Her bir parça ve sayı boya setinde bir rengi yansıtır. Sonra sayının rengini alırsın ve o renkle boşluğu doldurursun. Bak şu işe, Picasso olursun. Devasa bir resim yaratırsın. İşte size basit bir sonuç. Sağlıklıyken beyin bilinçliliğinin işlevi Sayılara göre Boyamanın tersidir. Yani zihinde resimle başlarsın ve beyin resmi sayılar halinde böler. Ama sayılar pigmentleri, rengi yansıtmaz. nörohormonları, nörosekresiyonları yansıtırlar. Anlamı nedir? Zihin bir resim çeker. Beyin resmi bir kimyaya dönüştürür. O zaman bedeni o resmin üç boyutlu görüntüsünü yapmak için uyumlar. Zihnimizde bir resimle başlarız ve resimle eşleşen

ŞİFA zirvesi

bir beden yaratırız. Eğer olumsuz bir tanı varsa o zaman olumsuz bir tanıyla başlarsınız. Zihin sonradan o resmi kullanacaktır ve beyin o resmi tanıyı ortaya koyacak olan kimyaya dönüştürecektir. Doktor üç ay içinde öleceksin der. Yaklaşık üç ay içinde ölürsünüz. Gerekli olduğu için değil. Aslında görüntü, nosebo olumsuz inanç bir biyolojiye dönüşeceği için.

- [Röportör] Peki Batı tıbbının ilaç ve ameliyat felsefesi neden sürdürebilir değildir?

- Çok uzun bir zaman özellikle de genetiğin doğasını anlarken insanın her niteliğinin o insanın sahip olduğu genetikle ilişkili olduğunu belirttik. Ama sadece olumlu sağlıklı nitelikler değil, aynı zamanda olumsuz şeylerdi. Bu yüzden ne zaman bir hastalık görsek diyabet, kardiyovasküler hastalık, kanser hemen bu hastalıktan sorumlu olan bazı genler olması gerektiği olgusuna baktık ve bu yüzden, yapmak istediğimiz genleri değiştirmek ve bu noktada ilaç endüstrisi hücrelerin bilgileri okuma tarzını değiştirmek için bize ilaç ve kimyasallar vermek istiyor. Anlaşılan o ki basit ve bilimsel bir olgu var. Bu hastalıkların yüzde birinden azı genetikle bağlantılı. Bunun ilgisi nedir? Hastalıklar için genetiğe nüfuz ederseniz en iyi ihtimalle hastalıkların yüzde birine nüfuz edebilirsiniz. Peki ya insanların dışı vurduğu hastalıkların yüzde 90'ı ya da fazlası? Ama bence bu aslında sadece yaşam tarzına bağlı. Peki neler buluyoruz? Bugün gezegendeki en büyük katiller kardiyovasküler hastalık, kanser diyabet, Alzheimer. Bu hastalıklar bedenimizdeki organik sorunlar değil. Bu hastalıklar çevremizdeki dünyaya yanıt verme tarzımızın sonuçları. Bu yaşam tarzına dayanıyor. Kardiyovasküler hastalıkların yüzde 90'ından fazlasında bireyin organik olarak bir sorunu yok. Bu sadece stresle başa çıkmanın sonucu. Kanser. Her zaman kansere neden olan genlere bakıyorduk ve İnsan Genomu Projesi bu fikri ezip geçti. Neden? Ortada kanser geni yok. Kansere neden olan herhangi bir gen yokmuş. Kanser geni adı verdiğimiz her şey aslında stresle bağlantılı bir gen. Biz gerilim yarattığımız zaman bu gen o zaman kansere zemin hazırlıyor. Yani hastalığa neden olan gen değil. Ama hastalıkla ilişkilendiriliyor ve bu çok önemli, çünkü gene gücü verdiğiniz zaman sorunun kaynağı olarak dikkatimizi gene veriyoruz. Tıbbın bugün baktığı yer burası. Ama işe bakın. Diyelim ki kanser üzerine yaptıkları tüm çalışmalarda kanser genini aramak için ve hiç kanser geni bulamamak için kaç milyar dolar kullandık? Tamam mı? Ve işe bakın. Amerikan Kanser Derneği bile kanserin yüzde 70 ile 90'ının yaşam tarzıyla ilgili olduğuna artık ikna oldu. Ve yine bu sorumluluğu tekrar bize atar. Genlerimize değil. Çünkü genlerin yaptığını söylediğinizde ben kurbanım ve biri beni şifalandırmalı diyorsunuz. Ben de kurban değilim, sen yaratıcısın ve kanser ya da sağlık yaratabilirsin diyorum. BRCA genine sahip ya da olma. Kanser yaratabilirsin ya da kardiyovasküler hastalık ya da aslında yüzde yüz tip 2 diyabet. Genetikle

ŞİFA zirvesi

hiçbir ilgisi yok, sadece yaşam tarzıyla ilgili. Anlamı. Eski inanç sistemine bağlı olan geleneksel tıp hastalığın nedeninin genetiğimiz ve biyokimyamıza bağlı olduğu fikrinde sabittir ve bu yüzden ilaç endüstrisi büyük kurtarıcıdır. Neden? Çünkü bizi tekrar sağlığa kavuşturması gereken kimyayı yapar. Ama görünüşe göre, bu tamamen yanlış. Aslında ilaç endüstrisi bugün Birleşik Devletlerde birincil ölüm nedenlerinden biri, zira yılda 300 binden fazla insan reçeteli ilaçlar yüzünden ölüyor. Peki ilgisi nedir? İlgisi şudur. Biz kurban değiliz. Biz yaratıcıyız. Hayatımıza stres sokarsak hastalık dışı vururuz. Stresi hayatımızdan çıkarırsak hastalığı yok edebiliriz. Kendiliğinden iyileşme bağlamı gerçektir. Tümüyle kanser olup ölmesi beklenen insanlar bir gece içinde kanserden kurtulabilirler. Nasıl? Hayata dair algılarını ve inançlarını değiştirerek. Genetiği değiştirerek değil. Peki tıp tümüyle olumsuz mu? Yanıtım kesinlikle hayır. Zira tıp travmada gerçekten mucizeler yaratıyor. Fiziksel olarak incinirsem bir trafik kazası geçirirsem ve bağırsaklarım çıkarsa beni bir kiropraktöre göndermeyin. Masaj terapistine ihtiyacım yok ve homeopatinin bir faydası olmaz. Bir cerrah istiyorum. Yani travmada ya da parça değişimi ya da düzeltmesinde, bunun gibi fiziksel şeylerde tıp gerçekten mucizeler yaratıyor. Peki hastalıklar? Kanser, diyabet, Alzheimer. Tüm bu alışlagelmiş hastalıklar travmayla bağlantılı değil. Zihinle bağlantılılar.

- [Röportör] Peki ya Lyme gibi bir istilacı? Antibiyotik almak için gerekli zaman mı?

- Bağışıklık sistemimiz aslında her şeyle savaşabilir. Şunu sormalıyız, bağışıklık sistemim mücadele ediyorsa nasıl oluyor da hasta oluyoruz? Benim buna yanıtım şu. Bağışıklık sisteminin hareketi ya da işlevi doğruca bizim hayat algımızla ilişkili. Stres görürsek stres hormonları bağışıklık sistemine ket vurur. Ne kadar etkili? Doktorlar A kişisinden B kişisine organ nakletmek istediğinde, kalp, böbrek, akciğer nakledeceklerinde alıcı kişiye organı almadan önce stres hormonları verilir. Peki ilgisi? Stres hormonları bağışıklık sisteminin işlevine ket vurur. Yani doktor hastaya stres hormonları verir ve sonra o organı nakleder. Neden? Organ bulunduğu yabancı bir organdır ve bağışıklık sistemi stres hormonlarıyla kapandığında o zaman kişi yabancı organı reddetmez. Yani buradaki mesele bağışıklık sistemini stresle kapatmak öylesine etkili ki tıp mesleği bir organ nakletmek istediğinde bunu bağışıklık sistemine ket vurmak için kullanabiliyor. Yani temel olarak evet. Stresin organ nakletmediğinizde ne yaptığını bakın. Bağışıklık sisteminizi kapatacak. Yani bu yüzden stres altındaysanız ve diyelim ki bronşitiniz akciğerlerde enfeksiyonuz olsaydı ki bende vardı ve dünyaya bakıp diyordum ki "Vay be daha çok hasta oluyorum çünkü bakteri beni ele geçiriyor." Neden? Çünkü o anda hayatım büyük stres altındaydı. İki seçeneğim vardı. Derhal bütün stresi

ŞİFA zirvesi

elimine edecektim ya da penisilin gibi bir antibiyotik alacaktım. Durumuma baktığımda o anda hayat streslerimi fark ettiğim zaman tabii ki, penisilini seçtim. Neden? Uzun süre kullanmam gerektiğinden değil, sadece enfeksiyonu yeterince bastırması için. Böylece kendi iç gücümü toplayıp bu enfeksiyonu yönetmek için kendi bağışıklık sistemimi harekete geçirebilirdim. Yani evet, ilaçların çok önemli olduğu zamanlar vardır. Eğer savaşı kaybediyorsanız savaşı durdurmak için bir şey yapın. Mecbur kalırsanız antibiyotik kullanın. Ama sadece nadir durumlarda ve bu aşırı derecede önemli. İnsanlar eskiden insan hücrelerinden oluşan organizmalar olarak görülüyordu. Ama bugün insan bedeninde insan hücresi kadar mikroplar, bakteriler, parazitler olduğunu görüyoruz. Bunun ilgisi şu, bunlar istilacı mı? Yanıtımız hayır. Biz onlarsız yaşayamayız. Mikrobiyom adı verilen bakterileri yok ederseniz ki bunlar bizim içimizde yaşayan bakteri toplumu ve her birimiz herhangi bir zamanda bedenimizde bir kilodan fazla bakteri taşıyoruz. Bakterileri yok ederseniz ölürsünüz. İlgisi? Bakteriler hayatımıza bir ilave değil. Hayatımız için gerekliler. Bu yüzden bilim aslında insana yeni bir isim verdi. Biz sadece organizma değiliz. Bize artık süper organizma deniyor. İlgisi? Mikrobiyoma, bedenimizdeki bakterilere sindiriminiz ve sisteminizin çalışması için ihtiyaç var. Bakterilerle bedeninizdeki genler arasında geribildirim vardır. Onlar bir toplum. İyi bakteriler var ve toplumunuz bunları içinde barındıracaktır. Çünkü bu bakteriler sağlığınız için gerekli ve kötü bakteriler var. Bağışıklık sistemi kötü bakteriyle savaşır ve işe bakın. İyi bakterileriniz de kötü bakterilerle savaşır. Yani temelde süper organizma olarak bakterilerin hayatımızda esaslı bir yer teşkil ettiğini anlamalıyız. Onlar olmazsa ölürüz. Böylece bununla çok fazla yazılan antibiyotik sorununa geliyoruz. Çünkü birine verdiğimiz antibiyotikler hiç ayırım yapmadan tüm mikropları öldürüyor ve eğer bu mikroplar tamamen tükenirse, hiç iyileşemezsiniz. Yani buradaki kavram şu. Antibiyotikleri olağandışı durumlarda kullanmalıyız ve gündelik bir şifalandırma yöntemi olarak vermemeliyiz Çünkü mikrobiyomda tahrip ediciler, ki o hayatımızın işlevsel parçası. [Röportör] Doktorlara öğretilmeli. tıp fakültesi müfredatının bu yeni bilimle tümüyle evrilmesi gerekiyor, değil mi? (Bruce Güler) Dünyamızda bugün gördüğümüz en ilginç şey birlikte yaşadığımız devasa tıp sistemine rağmen yüzleşmek zorunda olduğumuz sağlık krizi. Bugün dünyada sağlık hizmetlerine bütün ülkelerden daha çok para ayırıyoruz ve sağlık hizmetlerinde en kötü istatistiklere sahibiz. Peki ama sorun nerede? Sağlık hizmetlerine yatırım yapıyorsam daha sağlıklı olmalıyım. Buna yanıt şu. Sorunumuz şu. Geleneksel tıp ilaç endüstrisine dayandırılmaktadır. Bir hastalık buluruz. ilaç endüstrisinin sihirli bir ilaç bulup halletmesini bekleriz. Ama belli ki aslında organik olan çok az hastalık var. Bu gezegende temelde dışı vurduğumuz hastalıklar strese ve yaşam tarzına bağlıdır. Yani bir doktora bir hastalıkla gidersem ve bana bakıp "Makinen çalışmıyor ve bedenine kimyasal

ŞİFA zirvesi

sokacağım ve onaracağım" diyorsa bu çok güzel bir öngörü, yalnız şöyle bir sorun var, hastalıkların yüzde 90'ı bedendeki organik bir çöküntüyle ilgili değil. Ve işte bu yüzden ilaç sektörüne olan bağımlılığımız sağlık hizmetleriyle çatışıyor. Peki ilaç sektörünün neden sağlık hizmetleriyle çatışması gerekli? Bunun yanıtı basit. Çünkü ilaç endüstrisi bir şirket endüstridir. Şirketler. Şirketler nedir? İnsanların kâr etmek için para yatırdıkları sistemlerdir. Pekâlâ. Bir dakika. Yani sağlık hizmetleri kâr amaçlı bir endüstri mi? Elbette öyle, insanlar yatırım yapıyor. Mesele basitçe şudur. İlaç endüstrisi aslında tıp endüstrisi üzerinden para kazanır ve sorunlarımızın yanıtının ilaç endüstrisi olduğuna inandığımız sürece onları şifacımız olarak görürüz. Ama sorun çoğu hastalığın bununla ilgisi olmaması. Peki öyleyse tıp fakültesi yeni bilgileri neden sürekli takip ediyor? Şunu itiraf etmek zorundayım ki sağlık hizmetlerimiz aslında önceden ilaç şirketlerinin çıkarları tarafından seçildi. Ama düşünce ve enerji şifasıyla şifalandırabiliriz ve bu yeni bir aşamadır. Peki öyleyse ilaç endüstrisi neden buna karşı çıkıyor? Yanıtı çok basit. Onu birimleştiremem ve parasallaştıramam. Nasıl enerji pili yaparsınız? Bana enerji kapsülü satabilir misiniz? Yanıtı hayır. Öyleyse enerjinin ilaç endüstrisi için geçerliliği var mı? Yanıtı kesinlikle hayır. Aslında tüm enerjiyi elimine etselerdi çok sevinirlerdi çünkü yine kimyasal satmaya geri dönerlerdi. Ama gezegendeki hastalıkların çoğu kimyasal şifalanmayla çözülmeyecek ve tıp endüstrisini de dünyanın en büyük şirketlerinden biri olan ilaç endüstrisinin parası yönlendiriyor. Bunun ayırıcılığı çok derindir. İnsan, insanlık, insancıl sözcükleri. Tüm bu sözcüklerin kaynağı şefkattir. Birinin bir başkasına bakması. Öyleyse tıbbın insancıl bir endüstri olması gerekiyor. Evet ama bu çok talihsiz durum tıp bugün acımasız bir endüstri. Tıp acımasız mı? Bence evet. Neden? Nedeni basit. Sizin hasta olmanızdan para kazanan bir hissedar var. Hasta olmanızdan nasıl para kazanırlar? Çünkü endüstri sizi şifalandırmanın maliyetinden çok para kazanıyor. Fazladan para kârları oluyor. Pekâlâ bir dakika öyleyse hasta biri zaten yere serilmişken yine yere seriliyor. Neden? Çünkü hasta olan birinden kâr ediyorsunuz. Peki ama bence bu şefkatin taban tabana tersi ve şefkat insancıl olduğuna göre bunun tam tersi acımasızlık ve bugün Birleşik Devletlerde tıp endüstrisi doğası gereği acımasız, çünkü tedavileri hastalar için değil, ilaç şirketlerinin kâr amaçları için yapıyor.

- [Röportör] Bence A için aldığınız bir hapin B C D sistemlerini bozduğunu herkesin bilmesi gerekli.

- Biyolojiyi yakından incelediğiniz zaman biyolojiyi algılamanın eski bir yöntemi vardı ve doğrusaldı. A B'ye, B C'ye C D'ye gider, işte sonuç. Sonuçta bir yanlışlık varsa geri gidip A'yı, ya da B'yi, ya da C'yi ya da D'yi ayarlarsınız ve sonucu etkileyebilirsiniz. Bu yüzden ilaç endüstrisi

ŞİFA zirvesi

hastalığı sonuç olarak görür ve yol üstünde hangisini ayarlayabilirim der. Bununla ilgili tek sorun aslında doğrusal bilgi akışı bağlamının var olmamasıdır. A B'ye, B C'ye, C D'ye doğrusal akışta gider dediğimizde bildiğimiz şudur. Hepsi birbirine şöyle bağlıdır. A B'yle bağlıdır, evet, ama aynı zamanda C'ye ve C de D'ye bağlıdır ve D A'ya B'ye C'ye bağlıdır. Hepsi bağlantılıdır. Peki bunun ilgisi ne? Çünkü birini değiştirsem A B C D doğrusal akışını değiştirmem, sonunu değiştiririm. Birini değiştiririm, bir ağ yaparım. Ve bu ağ sonucu pek çok farklı şekilde değiştirecektir. Bu yüzden ilaç şirketinin bilgi formunda şöyle yazar. "Bu ilacın üretim nedeni bu A B C D'nin daha iyi sonuç vermesidir." Evet ama sonra 5 sayfalık yan etki yazılıdır. Peki bu yan etkiler nedir? Pekâlâ, bu bir örtmece. Onlar doğrudan etkiler! Doğrudan etkiler çünkü bunun gibi bir ağın bütünleşmesi birini çektiğinde diğer hepsinin etkilenmesi demek ve bunlara yan etki diyorlar çünkü ilacı ürettikleri zaman niyetleri bu değildi. Ama ne yazık ki aynı ilaçları tüm bedende farklı işlevler için kullanıyorlar. Kadınlarda hormon replasman tedavisi şu anda tıp camiamızda basit bir neden yüzünden programlandı. Östrojen menopozlu kadınlarda kaybedilir ve bu menopoz çevresinde oluşan duygusal ve fizyolojik sorunlara destek oluyor. Siz de "Bu harika, sisteme yine östrojen sokalım ve her şeyi tekrar dengeleyelim" dersiniz. Peki ama burada sorun nedir? Pekâlâ. Östrojen gerçekten üreme yoluyla ve kadınların cinsel dürtüleri ve tüm bu faaliyetleriyle ilgilidir. Pekâlâ bu doğru. Peki ama erkeklerde östrojen var. Evet, onun orada ne işi var? Östrojenin başka etkileri de vardır. Kalpte ve beyinde östrojen aslında seksüel olan hiçbir şeyle ilgili değildir. Kan akışıyla ilgilidir. Önemi ne? Östrojeni üreme sistemini etkilemek için bedene eklerseniz bedendeki östrojen östrojenin etkileyeceği her şeyi etkiler. Onlar ne? Kalpteki kan akışı, beyindeki kan akışı. Peki ne buldular? Hormon replasman tedavisinin yan etkileri olduğunu. Peki ne? İnme ve kalp krizleri. Peki ya yan etki mi? Hayır, bu sisteme östrojen vermenin doğrudan etkisi, ama onu üreme yoluna odaklanmadan bütün sisteme verdiğiniz için. Benim biyolojimde bir kadın olsaydım o zaman ben östrojeni tam üreme yoluma verirdim onu bedenin her yerine vermezdim. Neden? Yumurtalığa etkisi kalbe etkisinden farklı olur. Öyleyse sorun nedir? İlaç endüstrisi düzeltmek istediği varış noktasına bakıyor. Ama ilaç eklediğinizde insanların sistemini bozan yan etkilere değil doğrudan etkilere neden olan çoklu ilaç etkileşimleri olduğu gerçeğini görmezden geliyor. İlaçların en büyük sorununun bu yan etkiler olduğunu öğrendik. Bunlar her yıl 300 bin insanın reçeteli ilaçlar yüzünden ölümüne neden oluyor.

- [Röportör] Bu bağlamda statin sorunu ve kolesterolden söz edelim. Kolesterol nedir?

ŞİFA zirvesi

- Tamam. Damar sertliğine tıbbi yanıtı şekillendirmiş olan en temel bulgulardan biri kan damarlarımızda biriken doku ve hücre plaklarının sonradan kalp krizlerine ve inmelere neden olabileceğiydi. Tıp mesleği kan damarında plakların bulunduğu bu hasarlı alana lifoza bakmaya başladığında ilk buldukları şey bütün hücrelerin kolesterolle dolmuş olduğuydu ve hemen "Aman tanrım kolesterol plaklarla ilişkili" dediler. Sonra kolesterol bütün plaklarda olduğu için sorunun nedeninin kolesterol olduğu sonucuna atladılar. Artık çok önemli bir şey biliyoruz. Kolesterol aslında hücrenin beyni olan hücre duvarının son derece temel ve önemli bir bileşeni ve beynimizde devasa miktarda kolesterol işlev görüyor. Beyin beyazdır kırmızı değil, beyazdır çünkü içinde çok fazla yağ vardır ve bir kısmı da kolesteroldür. Şimdi peki soruna kolesterolün neden olduğunu söylüyorduk. Bilim neler buldu? Kolesterol sorun çoktan başladıktan sonra kendi gösteriyor. Hangi hücrelerin hasta olduğunu gösteriyor. Ama o neden olmamış. Yani nedenin kolesterol olmasına odaklanarak kolesterol için beslenme kısıtlamaları getirilir. Sorununuzun kolesterol olduğunu söyleyip kolesterolü perhizinizden çıkarırlar. Pekâlâ. Bu konuda bir sorun var. İki sorun. A kolesterol sistem için hayati. Onu sisteminizden çıkarırsanız sistem yoksunluk çekmeye başlar ve pek iyi çalışmaz. B damar sertliğine sorununa neden olan kolesterol değil. Peki damar sertliğindeki sorun nedir? Stres. Stres dengesiz kan akışı yaratır. Kan damardan aşağı akarken damarı aşağıya doğru ittirir. Böylece kan damarı hücrelerine basınç uygular. Kan basıncı vardır. Şimdi hücreler kan basıncını okur. Eğer basınç çok yüksekse hücreler bölünmeye itilir. Anlamı şu. Kan damarı çok darsa ve çok miktarda kan o damardan geçmeye çalışıyorsa çok basınç olur. Peki basıncı nasıl azaltırım? Yanıt şu daha çok hücre yapıp damarı genişleterek. Peki stres altındaysam ve stresim yüzünden kan basıncımı arttırıyorsam stresin hissedildiği yerdeki hücrelerim şöyle der "Aman tanrım, stresi azaltmak için daha çok hücre üretmeliyiz ve kan damarını büyütmeliyiz." Ama sorun stresin dengesizliği. Yani daimi bir stres değil. Stres var ve sonra stres yok. Ne dedin?! Şimdi stres oluştuğunda hücreler bölünerek yanıtlar. Stres o an için durduğunda o hücreler kalır ama hiçbir yere gitmezler. Tekrar stres gelince tekrar bölünürler. Neden? Çünkü kan damarını büyüteceklerdi. Yani sorun kan damarlarının üzerinde ya da içinde bulunan hücre plaklarının aralıklı gelen stresin hücreleri daha büyük bir kan damarı yapmaları için uyarması sonucu oluşması ama sonra stres gittiğinde damarın "Benim bundan büyük olmama gerek yok, şimdi hücreleri biriktiriyorum" demesi. Sonuç olarak sisteme daha çok hücreye ihtiyacım var diyorum. Sistem sonra hücreye ihtiyacın yok diyor. Hücreler birikiyor ve bir süre sonra sağlıklı olmaya başlıyorlar. Kolesterolü emiyorlar. Böylece hücrelerde kolesterol görüyorsunuz. İşte kolesterol hikâyemize böyle girdi. Anlamı kolesterol hikâyemize hasar çoktan oluştuğundan sonra girdi. Yani sorun kolesterolü ayarlamak değildi. Burada sorun stresi ayarlamaktı. Yani insanların statin ilacı alması için

ŞİFA zirvesi

yanıltıldık. Neden? Çünkü bedenimdeki kötü kolesterolü düşüreceğim. Peki, tamam verilere bakalım diyorum ve veriler net ve gayet kararlı ve işte veriler böyle. Statin ilacı yazılmış kişilerin yaklaşık yüzde 3'ü diğer deyişle sadece yüz kişiden üçü bu ilaçtan herhangi bir fayda sağlıyor ve o üçü nasılsa en kötü durumdaki hastalardı. Bunlar bir kalp krizinin eşiğinde olanlardı. Bununla birlikte bu ilacı alan yüz kişiden 97'si statin ilaçlarının olumlu bir etkisini görmedi. Ama yan etkiler var ve yan etkiler kullanan insanların yüzde 15 ile 23'ünü etkiliyor. Tamam şimdi statin ilacının kullanım sonuçlarına bakıyoruz. Alan 100 kişiden üçü iyileşecek ve yaklaşık olarak 20 ile 25 kişi statin ilacı alımı yüzünden hastalanacak. Soru şu, faydalanan kim? Yanıtı şu faydalanan yok. Yaşam boyu bir reçeteye sahip olan o ilaç şirketi dışında. Onlar zehir taciri ve hastayı bu ilacın kendilerine iyi geldiğine inandırarak alıştırıyorlar. Ki aslında verilerin açıkça gösterdiği gibi bu ilaç yüzünden zarar görenler fayda görenlerden daha fazla.

- [Röportör] Yani kolesterol düşman değil.

- Tamam. Düzenli olarak görülen şey bu işten sorumlu olanların kabul edilen kolesterol seviyesini değiştirmeleri. Sayıyı düşürüp duruyorlar. Peki bunun ilgisi ne? Çünkü kolesterol için kabul edilen sayıyı her düşürüşlerinde verilen reçetelerin sayısını milyonlarca kat attırıyorlar ve bu yüzden kolesterol sayısını her düşürüşlerinde, ilaç şirketi devasa kârlar yapmış oluyor ve insanlar daha çok kaybediyor.

- [Röportör] Sayıyı nereden çıkarıyorlar?

- Dayandırdıkları nokta ortalama bir insan için bir sayı olması. Ben de ortalama insan nedir diyorum. Yani tayfın bu tarafında insanlar var ve tayfın bu tarafında insanlar var. Ortalama ne? Tam ortasında. Peki o zaman bir kişi kolesterol tayfının bu ucunda bulunuyorsa ve ortada olmalı diyorsanız bu kişinin kolesterol seviyesini ortaya getirmesi mi gerekiyor? Yanıtları kesinlikle hayır. O kişi ortalama değil. Ortalama kim? Ortadaki adam ortalama. Ama ortalama insan sayısı yok. Ortalama insan sayısı yaratmaya çalıştığınızda yaptığınız şey aşırıları alıp oh artık ortalama değiller, ilaç tedavisine ihtiyaçları var demek. Ama aslında efsanevi bir insan için ortalama sayı yaratıyorsun. Ortalama efsanevi insan yok. İlerledikçe sayıları uyduruyoruz. Yakın zamanda FDA kısıtlı beslenme listesinden kolesterolü çıkardı. Basit bir nedenden. Sonunda beslenme kolesterolünün damar sertliğine herhangi bir etkisi olmadığını anladılar.

- [Röportör] İnanılmaz. Enerjiden söz etmek ister misiniz?

ŞİFA zirvesi

- Bilimin Batı'da ilk evrilmesi öncelikli olarak Isaac Newton'ın çalışmasıyla oldu ve Isaac Newton evrenin mekaniğini anlamaya çalışıyordu. Newton'ın çalışmasının konusu şu. Güneş sistemimizdeki gezegenlerin hareketlerini inceliyordu. Isaac Newton dönemini hatırlayın. Uygarlığı kilise yönetiyordu ve bu gezegendeki her şeyi Tanrı'nın manipüle ettiğine inanılıyordu. Bizler kuklalardık ve yıldızlar ve gezegenler Tanrı'nın isteğine göre hareket ediyordu, bunun gibi şeyler vardı. Ama Isaac Newton evrene bir mekanizma, makine gibi baktı. Bunun ilgisi nedir? Çünkü gezegenlerin hareketlerini anlamak için denkleminde fiziksel veriler yerleştirdi. Bir gezegenin boyutu, bir gezegenin kütlesi bir gezegenin ivmesi. İçinde hareket ettiği vektör, fiziksel şeyler ve bunu kullanmak güneş sistemindeki gezegenlerin hareketlerini kesin olarak öngörebildi. Bu kilisenin anlayışının çok ötesindeydi. Peki bunun ilgisi ne? Çünkü Isaac Newton teorisine görünmez kuvvetler koymadı ve bu yüzden basit bir sonuca vardı. Evrenin nasıl çalıştığını görünmez diyarı dahil etmeden anlayabilirsiniz. Ruh enerji ya da aklınıza ne gelirse. Fiziksel diyarı inceleyip nasıl çalıştığını anlayabilirsiniz. Tıp Newton fiziğinin bedene fiziksel bir araç olarak bakışından çıkarsanmıştır ve onda bir terslik varsa fiziksel bir makinenin mekaniğindeki bir sorunun sonucudur. Bence bu 1925'e kadar gerçekten hoştu. 1925'te yeni fizik çıktı. Kuantum fiziği. Kuantum fiziğiyle ilgisi nedir? Kuantum saymadığımız ve tıpta bile sözünü etmediğimiz görünmez enerji diyarının olduğunu söyledi. Çünkü bu sadece fiziksel bir beden. Görünüşe göre fiziksel olana dair algımız bir illüzyonmuş. Kesinlikle fiziksel değiliz. Ama şu anda izleyenlerden biri ekranda bana bakıp "Fiziksel değilsen seni nasıl oluyor da görüyorum?" diyor. (Güler) Bunun yanıtı çok basit. Işıklar açık. Şimdi herkes gülüp ışıklar açık da ne demek diyor. Mesele şu. Işığın fotonları bedenimin enerjisine çarptığı zaman geri yansıtılır. Bu yüzden beni gördüğünde beni, enerjiyi görmüyorsun. Fotonları geri yansıtan yüzeyimi görüyorsun. Yani yansıtılan ışığı görüyorsun. Benim yansımamı görüyorsun. Fotonların olduğu bu yüzeyin altında fiziksel hiçbir şey yok. Sadece enerji. Kuantum fiziğinin doğası bu. Atom için neler diyorduk? "Evet atom en küçük fiziksel birim demişlerdi. Sonra parçalamaya başladılar ve şimdi elektronlar, protonlar, nötronlar, daha küçük parçalar var!" Ama dünyamız, fizikçiler "küçük parçalar neyden yapıldı" dediğinde değişti. Bir elektron neyden yapıldı? Bir proton neyden yapıldı? İçine baktıklarında enerjiden başka bir şey yoktu ve birden bire dünya değişti çünkü bizim fiziksel olarak baktığımız her şey sadece bir başka enerji formuydu. İlgisi? O zaman fiziksel görünen bir enerji var bir de görünmez bir enerji var. Peki ilgisi nedir? Kuantum fiziğinde ikisi de bağlantılıdır ve kuantum fiziğinde görünmez olandan aslında alan diye söz edilir. Lynne McTaggart alan, görünmez enerji üzerine bir kitap yazdı. Peki bunun ilgisi nedir? Bunun yanıtı Alber Einstein'dan bir alıntı. "Alan görünmez enerji

ŞİFA zirvesi

alan parçacığının hükmeden yegane eylemliliğidir. Parçacık maddedir. Peki Einstein ne diyordu? Görünmez enerji bizim parçacık dediğimiz şeyin hükmeden yegane eylemliliğidir. Beden parçacıktır. Evet. Ama görünmez enerjiden gelen yegane kontrolden etkilenir. Ben de tamam alan sözcüğünün anlamı ne dedim. Fiziksel dünyayı etkileyen hareketli görünmez kuvvetler. Evet, alan fiziğinin anlamı işte budur Bu bence ilginçti. Uzun zaman önce ruh sözcüğü neydi? Fiziksel diyarı etkileyen hareketli görünmez kuvvetler. Kuantum fiziği bizim tıpta dikkate almadığımız görünmez kuvvetlerin her şeyi kontrol ettiği anlaşılan birincil kuvvetler olduğu bir zaman dilimine götürüyor. Birden diyoruz ki Newton uyumlu bir şifalanma aracı olarak tıp fizikselle, kimyasalla, ilaçlarla, ameliyatla uğraşılıyor." Peki çok güzel. Peki ya görünmez kuvvetler? Gizli değil. Peki içerikleri nedir? Zihin, bilinçlilik kuvvetler bunlar. Buna dair son bir şey. Kuantum fizikçileri bile kuantum fiziği kurulduğunda evren devasa bir makine gibi görünürken onu devasa bir düşünce olarak düşünmenin daha geçerli olduğunu kabul ettiler. Hepsi düşünce ve bu yüzden biyolojimizin üzerinde mutlak hakimiyet kurmak istiyorsanız düşünceyi zihnimizdeki sadece bedenimizi değil içinde yaşadığımız dünyayla ilişkimizi de şekillendiren görünmez enerjimizi kullanın.

- [Röportör] Düşüncenin ve enerjinin frekansı.

- Evet.

- [Röportör] Bundan söz eder misiniz?

- Evet, evet.

- [Röportör] Duygularımız, düşüncelerimiz ve farklı frekansların hastalığa neden olduğunu...

- Evet, tabii. Tabii. Pekâlâ, geleneksel bilim süreçten enerjiyi çıkardı. Hepimizin enerjinin hayatımızı etkilemesine dair kişisel deneyimleri olmuştur ve benim hoşuma giden o enerjiye bir isim vermek. Kişisel deneyimlerimizde bu enerjiden iyi his ve kötü his diye söz ederiz. Peki bu da neyin nesi? Titreşim enerjidir. Kötü hislere karşı iyi hisler ne? İlk gereken bir an düşünüp şunu söylemek. Biz kendimizi fiziksel varlıklar olarak algımlarken aslında enerji varlıklarıyız. Bu kadar basit. Enerji yaşamdır. İnsanlar bunu bilir. Bence de. Enerji kaybedince ölürsün. Ama işte size ilginç bir anlayış. Bir göle iki taş attığımda taşların dalgacıkları enerjinin görüntüsüdür. Dalgacıklar fiziksel enerji değildir. Ama suyu şekillendiren enerjidir. Yani suyun dalgacık formu görünmez enerji tarafından şekillendirilir Enerji dalgalarıdır. Yani suya çarpan iki taşın dalgacıkları bir araya geliyor. Dalgacıklar yaklaşırken soru şudur dalgacıklar birbirine çarpınca ne olur? Geçip giderler mi, birbirlerini etkilerler mi? Buna yanıtımız birbirleriyle çakışır. A taşından dalgacık ve B taşından dalgacık etkileştiklerinde çatışır. Bence bu çatışmanın iki

ŞİFA zirvesi

sonucu vardır. Aşırıdır. İki enerji bir araya gelip birleşir, daha büyük enerji yaratırlar. Ya da iki enerji birleşirler ve birbirlerini sıfırlayıp düzleştirirler. Peki bunun yaşamla ilgisi nedir? Basitçe anlatayım. Enerji hayattır. Ne kadar enerjiniz varsa hayata o kadar çekilirsiniz, ne kadar az enerjiniz varsa ölüme o kadar çekilirsiniz. Yani hayatımızda iyi his dediğimiz şeyleri deneyimleriz. Peki o nedir? Pekâlâ. Partiye gittin ve çok yorgunsun. Ama partiye gittiğinde insanlarla tanıştın, hiç anlamadan müzik başlıyor. Dans ediyorsun, bir sürü enerjin var. Peki bu enerji nereden geliyor? Geldiğinde yorgundun. Peki bu insanlar tanıştın iyi his aldın. Peki iyi his demek? Bedenler göletteki dalgacıklar gibidir, onlar enerji. Unutmayın fiziksel değiller ve sizinle ahenk içinde olan diğer insanların dalgaları var. İkisi de yukarı çıkan, aşağı inen ahenkli iki dalgacık Ahenkli iki dalgacık yapıcı karışma adı verilen şeyle hareket eder. Anlamı enerji dalgalarının hacmi bir arada toplanır, daha çok güç, daha iyi hisler, iyi hisler. Neden iyi hisler? Çok enerji, çok hayat, az enerji, az hayat. Doğası gereği iyi hisleriniz varsa size burası çok iyi bir yer diyen enerjinizi artırabilirsiniz. Ama kötü hisleriniz varsa o zaman iki enerji eş fazlı değildir. Bir dalgacık yukarı çıkar, öbürü aşağı iner. Bu aşağı inerken öbürü yukarı çıkar. Faz dışılar! Peki iki faz dışını bir araya getirirseniz ne olur? Birbirlerini sıfırlarlar. Peki kötü his nedir? Kentin karanlık tarafındasınız, nerede olduğunuzu bilmiyorsunuz. Bedeninizden enerji çekildiğini hissediyorsunuz. Zayıf ve savunmasız hissediyorsunuz. Buna kötü his denir. Peki neye işaret eder? Hayatınız bu çevrede desteklenmiyor. İyi hislere doğru gidip, kötü hislerden uzaklaşın. Şimdi bu hayvan ve bitkilerin insanlar da dahil olmak üzere tüm canlılarla iletişiminin sırrıdır. Bu gezegendeki her organizma titreşim okur. Neden? Hayat enerjidir. Eğer bir organizma enerjinin sıfırlandığı bir yere giderse enerji kaybediyorsun, yani yaşam gücünü kaybediyorsun diyen bir geribildirim gelir. Bunun tersi bu yöne gidersen ve enerjin artarsa o zaman der ki "buradan giderek yaşam toplarım." Yani çok ilginç. Bir salyangozun ne yemesi gerektiğini bilmesi için okula gitmesi gerekmez. Buradan gitsem mi yoksa gitmesem mi? Bunun için okula gitmesi gerekmez. Yapması gereken enerjiyi okumak. Biz tıpkı her organizma gibi enerjiyi öncelikli iletişimde kullanırız. Güvende miyim, değil miyim? Daha çok güç mü hissediyorsun yoksa daha az güç mü? Güç hayattır. Şimdi hislerin ilgisi. Tesadüf ya da kaza değildirler. Hayatımızın gösterge tablosundaki en önemli sayaçlardır. Çünkü bunu okuyarak hayatınıza doğru mu gidiyorsunuz yoksa enerjinizi kaybederek hayatınızdan öteye mi gidiyorsunuz bilirsiniz ve gerçekten ilginç çünkü insanlar ilk yedi yılda titreşimleri görmezden gelmeye ve insanların sözlerini dinlemeye programlıdır. Ve işte sorunuz. Titreşimler gerçek. Bir insan kötüyse, sadece kötü his alırız. Ama harika lafları olabilir. Yani lafları dinlerseniz hisleri duymazsınız ve bu yüzden gezegende her organizmanın sürekli kullandığı en önemli iletişimi kaybedersiniz ve o da önce hisleri oku. Dostunuzu nasıl anlarsınız? Hissedersiniz. Eğer

ŞİFA zirvesi

hissetmezseniz ve lafları dinlerseniz yanlış yönlendirilirsiniz. Tatlı dilli iblis titreşimsel sayaca üstün gelir Hepimizin öğrenmeye dönmesi gereken şey hislerin bilgi olduğudur. Hisler yapıcı karışma olduğunda sağlığı artırır ve hisler kötü hisler dediğimiz şeyin içinde yaşadığımızda sağlığı alıp götürür. Kendimizi şifalandırmaya çalışırken yapmaya çalıştığımız zindeliğimizi geliştirmektir. Bizi şifalandıran budur. Çünkü uyumsuz ve huzursuzken zindeliğe sahip olmayız ve insanların enerjisi yoktur. Peki sizi bu zindeliğe doğru götürmesi için neyi kullanmayı düşünürsünüz? İki zihnimiz var ve her biri bizi farklı yöne gönderecek ve pek çok insan şöyle düşünür, "Olumlu düşüncelerim olursa beni şifalandırır." Pekâlâ teorik olarak bu çok iyi bir fikir ancak şöyle bir sorun var. Günün yüzde 95'inde sahip olduğumuz düşünceler bilinçli zihnin biyolojiyi kontrol etmesini engelliyor. Çünkü günün yüzde 95'inde otomatik pilottayız. Pek çok insan olumlu düşünme üzerinde çalışıyor. Bunu günün ne kadarında yapıyorsunuz diyorum. Yani belli ki günün küçük bir yüzdesinde. Bence bu bir sorun çünkü bilinçaltından hareket ediyorsunuz, olumsuz bir program ve günün yüzde 95'inde çalışıyor ve bunun insanların sorunu olmasının nedeni olumlu olan şeyi yapacaklarını söylemeleri ve bence bu iyi bir düşünce peki görünecek mi? Bunun yanıtı şu. Geleneksel bir insanda değil çünkü ortalama bir insanda bilinçli zihin günde en çok yüzde 5 çalışır. Çoğu insanda aslında yüzde 1'dir Ve belirleyici yanı şu yaptığınızın faydası oluyor mu? Yaptığınız şey bilinçli zihne mi dayanıyor bilinçaltı zihnine mi? Bilinçaltı zihnine dayanıyorsa tüm programlama çantasını taşıyorsunuz. Ama bilinçli zihindeyse size balayı etkisini verecek olan bu zihin. İnsanlara aslında aşkın parıltısını veren, sağlığı veren o zihin. Neden? Bilinçli zihin onu yürütürken sizi hep o tarafa götürecektir. Ama bilinç altının varsayılanıyla düşünmeye başladığınız an sağlığınızı alıp götürecektir programları çağırdığınız andır. ve görünmez olacaklar. Siz de dışa vuracağınız hastalığı öğrenecek son kişi olacaksınız.

- [Röportör] Bir amaca, bir hizmete ya da minnettarlığa sahip olmaktan söz ettiniz, bunlar insanların kimyalarını hemen değiştirmek için kullanabileceği araçlar, egzersiz yapmak gibi.

- Yakın zamanda her hücrenin içinde Gençlik Pınarı'na eşdeğer bir şey olduğunu bulmaya başladık ve bu Gençlik Pınarı DNA'yla ilişkili ama kodlayan ya da program yazan DNA değil. Genler değil. Bunlar DNA'nın kromozomların ucundaki telomerler adını verdiğimiz uzantıları. Telomerler DNA'yı kopyalamanın sadece mekanik bir boyutu. DNA'mızın tüm donanımını yapmak için telomerlere ihtiyacımız var. Ne zaman DNA'yı kopyalasanız, diğer deyişle ne zaman hücre bölünse, telomerin bir parçasını kaybeder. Pekâlâ. Telomeri ayakkabı bağcıkları gibi düşünebilirsiniz ve bağcığın sonunda plastik kaplanmış bir şey vardır. Ayakkabı bağcığının ipliklerini bir arada tutar. Eğer o küçük plastik düşerse bağcık açılır ve iplikler saçılır. Telomerler DNA'nın ipliklerinin açılmasını önler. Ama bağcığın ucundaki plastiği kaybetmek gibi bir

ŞİFA zirvesi

telomer kaybedince DNA açılmaya başlar ve bu yaşlanmaya ve hastalığa neden olur. Yani telomer uzunluğu doğruca sağlığımız ve yaşam süremizle orantılıdır. Telomer kısaysa hayat kısadır ve muhtemelen hastalıklı. Böylece telomerlerinizin doğuştan olduğu ve sonra hücreler bölündükçe sistemli bir şekilde kaybettiğiniz düşünülür. ve bir aşamada telomerleri kaybettiğinizde yaşlanma başlıyordu ve artık hücreyi üretirken gen programlarını kopyalamayı etkiliyordunuz. Yani inandığımız buydu ve insanın belli bir yaşam süresi var diyorduk. Komik yanı. Bilim bir enzim olduğunu buldu. Telomeraz. Bu enzim telomerin uzunluğunu artırıyor. Yani telomerin uzaması gerçekleşiyorsa zaman hücrelerimiz biz hasta olmadan ya da yaşlanmadan çok daha sık bir şekilde bölünebilir. Şimdi sorumuz şu. Tamam, peki telomerazı bizim daha uzun ve daha sağlıklı yaşamamız için teşvik eden şey nedir? Bunun yanıtı şu. Bizim hayata yanıtımız. Yani en önemlisi özsevgimiz olduğunda, kendimizi seviyorsak bu telomerazı harekete geçirir. Ne yazık ki insanların yüzde 80 ile 90'ı "Kendimi Seviyorum" testinde pozitif çıkmıyor ve buna ilk yedi yıl boyunca boyun eğdirme çabasıyla çocuğu eleştiren ebeveynliğin tenkitçi doğası neden oluyor. Eleştiriler temelde olumsuzdur ve çocuk olumsuz eleştiriyi yükler. Yani 7 yaşındaki bir çocuğun kendine dair düşünceleri ağırlıklı olarak son derece olumsuzdur. Yeterince zeki değil, başarılı değil, hak etmiyor. Çocuğu daha iyi olmaya teşvik etmek için ebeveynlerin 7 yaş altındaki bir çocuğun sadece söylenenleri kaydettiğini bilmeden söylediği harika şeyler. Bunu hak etmiyorsun. 7 yaş altı çocuk? Hak etmiyorum. 7 yaş altındayken duyduğum buydu. Yani ağırlıklı olarak çoğumuz kendimizi sevmiyoruz. Nedeni ebeveynlerin olumsuz sözlerle bizi daha iyi olmaya teşvik ederken kullandığı eleştirel üslup ve olumsuzluğu yükledik. Yani özsevgi önemli. Ama aynı zamanda hayata karşı minnettarlık. Keyif, takdir etme, hayatı sevmeniz. Kafanızdan hayatınızı sevdiğinizi geçirince ne oluyor? 50 trilyon hücreye bu harika diyorsunuz! Buna devam edelim. Sağlıklı olalım. Bu harika. Hücrelerin sağlığını güçlendiriyorsunuz ve bu da telomerazı arttırmaya itiyor. Belki bunların en önemlisi hizmet etmek. Gezegeni sunacak bir şeyin olması ve sunmak için bulunmamız ve hizmete devam ettiğimiz sürece hizmetimizi tamamlamak için daha sağlıklı daha uzun kalmalıyız. Ama insanlar hizmeti bitirince hayatın anlamını kaybederler. Üzgünüm 65'siniz. Artık emekli olacaksınız. Emekli olacağım, ne yapacağım? Artık hiçbir amacım yok. Artık bir hizmetim yok. Bu yüzden insanlar emekli olduğu anda yaşam süresinde belirgin bir düşüş olur. Çünkü hayatlarının amacını kaybederler. Bu yüzden hasta bakıcılar hasta bakıcı olmayanlardan daha sağlıklı ve uzun bir ömre sahip. Sağlıklı olmalıyım, birine bakmam gerekiyor. Ve bu telomeraz faaliyetiyle gerçekten doğrudan ilişkili olan bir şeydir. Diğer deyişle hayatınızın bir amacı varsa size daha uzun ve sağlıklı bir hayat verilir. Hayatınızın bir amacı yoksa kısa bir ziyaret olur. Sağ olun, yine bekleriz.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Bu arada stresi yok etmek bedeninizi hemen nötr hale getirir demeniz hoşuma gitti. Ama aslında şifalanmanızı arttırıp bağışıklığı güçlendirebilirsiniz.

- Bedendeki sağlıktan söz ederken bedenin iki farklı talimatı olduğunu söyleyelim. Büyümede ya da korumada olmak. Birbirinden tümüyle farklı davranışlar ve karşılıklı dışlayıcılar. Örnek olarak bir uyarın büyümeye iterse, yöneleceğim ve kapsayacağım bir uyaransa, aşk gibi aşka yönelirim, ona açılırım ve kapsarım. Özümseme, büyüme. Ama tersine bir uyarın olumsuz ve tehditkarsa uyarana doğru gitmem, uyarandan uzağa giderim. Açık durur muyum? Hayır. Kendimi kapatırım. Anlamı ne? Büyüme uyarana yönelir koruma uyarandan uzağa kaçır. Büyüme özümsemeye açık ol. Koruma savmak için kapan. Anlamı ne? Aynı anda bir ileri bir geri gidemezsiniz. Aynı anda açık ve kapalı olamazsınız. Büyüme ve koruma karşılıklı dışlayıcı davranışlardır. Şimdi, tamam diyoruz. Hayatıma dair olumsuz bir algım oldu. Bir tanı ve olumsuz. Ne olacak diyorum. Kendimi korumaya çalışacağım. Bu yüzden sorunu savmak için sistemi kapatıyorum. Pekâlâ. Sistemi kapatmak büyümenin tersidir ve bu aslında hastalığa ve ölüme neden olur. Korku ölüme neden olur. Diyorsun ki, harika. Hiç korkum yok. Peki aşık mısın diyorum. Ne fark var diyorsun? Şimdi aşk bir şeyleri alman için seni açır. Büyürsün. Yani stresli değilsen ve aşık değilsen neredesin? Ortadasın. Peki ortada ne oluyor? Hiçbir şey. Büyümüyorsun ve kendini korumuyorsun. Hayatını geliştirmek istiyorsan o zaman korkudan öbür tarafa büyümeye geçmelisin. Hayatını geliştirmek istiyorsan mutluluk, bütünlük, enerjik ve canlı bir şeyin parçası olma görüntüleri bu uyarılar tüm büyümeyi etkiler. Yani stresten kurtul diyorsun. Ben de evet stresten kurtulursan ama aşkın ya da büyümen yoksa belirsiz bir yerde olursun. Büyümüyorsun ama ölmüyorsun. Hiçbir şey yapmıyorsun. Ama stresi atıp yerine aşkı koyarsan birden bire kapatma sisteminden tümüyle açık bir sisteme geçersin. Sağlıklı olursun ve onunla büyürsün. Yani mesele sadece stresi yok etmek değil. onu ortadan kaldırmak ve olumlu, şefkatli, büyümeye teşvik eden bir şeyle değiştirmek.

- [Röportör] Şifalanma üzerine gitmeden önce son mesajınız nedir? Çabalayan ve hayatını değiştirmek isteyen insanlara bir tavsiye verir misiniz? Ne yapsınlar?

- Sanırım hayatımızı ve sağlığımızı anlamanın en önemli yönlerinden biri aslında inanmaya programlanmış olduğumuz gibi genlerimizin kurbanı değiliz. Çünkü kurban olmanız güçsüz olduğunuzu söyler. Ben güçsüzüm, bunu kontrol edemem. Bu sorumsuzluğa neden olur. Eğer kontrol edemiyorsam o zaman bu konuda neden bir şey yapmak isteyeyim? Bu bizi kontrolden

ŞİFA zirvesi

uzaklaştırır. Bizim mutlak kontrolümüz olduğunu anlamalıyız. Biyolojimizde her şeyi değiştirebiliriz. Ölümcül bir kansere yakalanabilirsiniz. Sevgili dostum Anita Moorjani gibi. Kitabı Kendim Olmak için Ölmek'te 4 yıllık kanserden sonra artık bedeninin kapandığını anlatmış ve yaşam desteğindeymiş. Onkologu ailesini aramış ve demiş ki "Bu aşamada durumu ölümcül ve bu komadan çıkmayabilir, çıksa bile çok uzun sürmeyecektir, şu anda ölüyor." Anita beden dışı bir deneyim yaşamış ve anlamış ki kendi kültürel programlaması hayatıyla çatışmış. Çatışma hastalığa neden olmuş. Böylece beden dışı deneyimle o çatışmayı çözmüş işlev bile göstermeyen ve makineye bağlı olan bir bedene geri dönmüş ve o kadar zayıflamış ki kanser yumruları bedeninden fırlıyormuş. Komadan çıkmasının birkaç hafta sonrasında kanser temel olarak gidiyormuş. Geçmiş. Tümüyle şifalandı. Konumuzla ilgisi ve asıl olgu şu. Sorununun kaynağı olarak hayatının çatışmalarının çözülmüş olması ve sonunda bu çatışmaları çözerek onkoloğunun kimsenin geri dönmediğini söylediği bir yerden geri döndü ve bana göre inancın biyolojisinin bir simgesi olmak için. İnancı değiştir ölümünden dönebilirsin.

- [Röportör] ALS sanki en sorunlu hastalıklardan. İnsanlar ALS'den dönebiliyor mu?

- Evet. Aslına bakarsan bir arkadaşım şu anda bu sürecin içinde çalışıyor ve bilimsel bir çalışma yapıyor, ondan aldığım yayınlar var ve benim gibi insanların da dahil olduğu bilim insanları ona destek veriyor. ve atlattığı şeyin sadece tek bir olumsuz çöküş olmadığını gösterdi. Şu anda ayakta durmaya hareket etmeye başladı ve kafasında bunu tamamen çözmek için çabılıyor. Yani bir ölüm cezasından nasıl kurtulabildi? Kendi şifalandırmak için algısı ve niyetiyle ve durumu gayet vahimdi. Bir bakım evindeydi ve onu bakım evinden attılar çünkü ölmek üzere değildi. (Güler) Çünkü bu süreçte sadece hayata karşı algısını değiştirdi. Bu özellikle multipıl skleroz için geçerli. Tümüyle zihin ve bedenle ilgili olan bir psikosomatik. Tekerlekli sandalyede olan bir dostum, solunum aparatı kullanıyordu, öyle zayıftı ki kafasını kaldırıp tekerlekli sandalyede oturamıyordu. Zihnini değiştirdi şimdi uzun mesafe koşucusu oldu ve multipıl skleroz yok, tümüyle sağlıklı. MS otomimmündür. Otoimmün ne? Kendine zarar verici. Otoimmünün anlamı, kendini yıkıcıdır. Peki anlamı ne? Kendinizi yıkıcıysanız ya kendinizi değiştirirseniz? Yanıtı şu, iyileşebilirsin. Yani otoimmün hastalıklar gerçekten düşünce sürecimizin bir sonucudur.

- [Röportör] Yani özsevgiye dönmeliler ya da...

ŞİFA zirvesi

- Evet. Çünkü bütün sorunlar kendilerini şifalandırmamalarıyla ilgilidir. İnançları ne? Çoğu inanca göre kendini şiflandırılamazsın çünkü sen doktor değilsin, kendini ne sanıyorsun der ve bu insanların gücünü alır. Yani hepimiz zayıflatıldık. Çünkü insanlar bunun üzerinde gücün yok dedi. Genlerini denetleyemezsin. Bence bu saçmalık. (Güler) Genelde bu koca bir saçmalık derim. Herkes bakınca inanç sistemi derim. Sen çok güçlüsün ve evet sıcak kömürün üzerinden geçersin. Değil mi? Ama zihnini düzeltmelisin. Ortada ve kuşkulu olamazsın. Kuşkulandığın anda yanarsın. Tamam mı? Sevdiğim bir diğer mesele güneyden. Köktendinciler dini bir esrimeye kapılmışlar. Kendilerinden geçip saçmalıyorlarmış, tamam mı? Bazıları zehirli yılanlarla oynuyormuş. Çingiraklılar, mercan yılanları hepsi çok zehirli yılanlar. Isırılısalar bile sorun değilmiş. Bunlar neyi ki... Gerçekten çok havalı olanlar strychnine içen kişilermiş. Tanrının onları koruyacağı inancıyla aşırı dozda içerlermiş. Tahmin edin ne oldu? Strychnine'ı içip zararlı bir etkisini görmediler. Öyleyse bu bilinçlilikti. Ama onu sizi zehirleyeceğini düşünerek içemezsiniz, çünkü zehirler. Tamam mı? Sevdiğim bir tane daha. Dünyanın her yerinde bir sürü makale var. Bir çocuğun üzerinden arabayı kaldıran kadınlar. Yani kendi çocuklarının. Gerçekten. Pekâlâ. Herhangi birimiz otoparka gidip araba kaldırabilir mi? Yanıtı, muhtemelen hayır. Sonra araba kaldıran bol kaslı ter içinde bir ağırlıkçının bir fotoğrafını gösterdim. Sonra araba kaldıran şu kadınlar anneler hakkındaki makaleleri gösterdim. Hiç atletik değildi. Anlamı neydi? Bu inanç sistemi. Çocuğunuz arabanın altında. Tamam sen arabanın altında öl, ben buradayım diyen bir inanç sistemi yoktur. Hayır. Lanet arabayı kaldıracağım diyorlar ve kaldırıyorlar! Anlamı. Biz aslında çok güçlüyüz ama inancımıza göre değiliz. Bana göre sorun da bu. Güçlü olmadığına inanırsan tanım gereği değilsindir ve daha başında insanlar tarafından zayıflatıldık. Çünkü iki zayıflatıcı kaynak vardı. Bir tanesi kilise. Zayıflatma mı? Tanrı'yla biz konuşuruz. Sen değil. Yani senin için maneviyatı yöneteceğiz. Tamam mı? Zaten sende var ama biz sende olmadığını söyleyerek yönetiriz. ve sonra da tıp. Sağlığını yöneteceğiz. Bunu sen yapamazsın. Ama bu saçmalık. Aslına bakarsanız kanser hastaları kanser için doktora gitmediklerinde doktora gidenlere göre daha fazla şansları oluyor. İstatistik. Evet. Ne kadar güçlüyüz? Hayal edebileceğinizden fazla.

ŞİFA zirvesi



Dr. David Hamilton

Dr. David Hamilton, doktorasını organik kimya alanında yaptı ve 4 yılını eczacılık sektöründe kalp ve damar hastalıkları ve kanser için ilaç geliştirerek geçirdi. Kitaplar yazmak ve insanları plasebo etkisinden esinlenerek sağlıklarını geliştirmek için zihinlerini ve duygularını nasıl kullanabilecekleri konusunda eğitmek üzere endüstriden ayrıldı.

En çok satan Zihin Gücüyle Şifa, Kendini Nasıl Sevmeli ve The Five Side Effects of Kindness (Şefkatin Beş Yan Etkisi) kitapları da dahil olmak üzere, hepsi Hay House tarafından yayınlanan toplam 9 kitabın yazarıdır. Kendi internet sayfasında düzenli olarak ve Huffington Post (ABD versiyonu) ve Psychologies Life Labs sayfası için de zaman zaman blog yazıları yazmaktadır. Ayrıca Soul & Spirit Dergisi'nde "Life Hacks" (Hayatı Kolaylaştıran Çözümler) isimli bir aylık köşesi vardır. 2016 yılında Kindred Spirit Dergisi okuyucuları tarafından "En İyi Yazar" seçilmiştir.

David, bir nezaket savunucusudur ve daha nazik bir dünyaya ilham olmak uğruna tutkuyla çalışmaktadır.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Kuantum seviyesinde bedeninizi şifalandırmak için kullanabileceğiniz 2 dakikalık bir meditasyon.
- Hastalarını iyileştirmek için iyi doktorların kullandığı yöntem.
- İnancı yükseltmek ve şifalanmayı hızlandırmak için şartlanmanın gizli gücü.
- Kardiyovasküler sisteminizi temizleyen ve şifalanmasına yardımcı olan iyi-hissettirme kimyasalı.
- Kendinizi şifalamak için kuantum alanını nasıl kullanabileceğinizi.
- Sadece zihin ile vücudu şifalandırmanın mucizevi hikayesi.

Öğrendiklerinizi uygulama:

David, öz sevgi ve kendinize olan güveni arttırmak için duruşunuzu ve vücut dilinizi kullanmanızı öneriyor. Gün içerisinde daha dik durmayı deneyin ve nasıl hissettiğinizi gözlemleyin.

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Bize kariyer geçmişinizi ve zihin beden tıbbı ile ilgilenmeye nasıl başladığınızı anlatır mısınız?

- Organik kimya doktoram var. Bunun organik gıdalarla hiç ilgisi yok. Temelde, bir organik kimyager, çocukların Legoyla oynadığı gibi atomlarla oynar. Lego oynarken bir sarı alırsınız, bir yeşil, bir mavi, bir beyaz ve bir şeyler inşa edersiniz. Organik kimyager de aynısını yapar ama Legoların yerine atomlar vardır. Biz, bir grup karbon, hidrojen, nitrojen, oksijen, vesaireyi alıp belli bir geometrik şekil ve bir takım nitelikler yaratırız. Böylece bizler kendimize ilaç sektöründe yer buluruz. Ben kardiyovasküler hastalıklar ve kanser için ilaç geliştiren, dünyanın en büyük ilaç şirketlerinden birinde çalıştım. Yaptığım şeyi ve bilimini çok sevmeme rağmen, beni daha çok etkileyen şeyin, ilaçların deneme aşaması olduğunu söyleyebilirim. Tipik bir denemede, mesela yüz kişiye işe yaradığını göstermek için bir ilaç verdiniz. Karşılaştırma için yüz kişiye de plasebo vermelisiniz. İlaç alanlardan yetmiş beş kişinin iyileştiğini görebilirsiniz fakat plasebo alanlardan da, aslında ilacı aldıklarını sandıkları için, kırk, elli, altmış, yetmiş, yetmiş dört, yetmiş beş, bazen denemenin büyüklüğü ve yapısına bağlı olarak ilaç alanlarla aynı sayıda iyileşen olması nadir görülen bir şey değildir. Ben de "Vay canına, bu inanılmaz" diye düşündüm. Ve buna defalarca şahit olunca, bir yandan işime devam ederken, boş zamanlarımda araştırmalar yaptım, zihin beden ilişkisine değişik açılardan bakmaya çalıştım, tabi ki öncelik plasebo etkisiydi. Sonuçta işimden ayrıldım ve insanları zihin beden ilişkisi konusunda eğitmeye ve bu konuda yazmaya karar verdim.

- [Röportör] Plasebo etkisini ve nosebo etkisini biraz daha anlatır mısınız? Plasebo etkisinden nasıl faydalanabileceğimiz konusunda araştırma yapmamız gerektiğini hissediyorum. Ne yazık ki doktorlar nocebo etkisini farkında olmadan kullanıyorlar. Bunu anlatır mısınız?

ŞİFA zirvesi

- Bence plasebo etkisi olağanüstü güçlü çünkü burada iyileşmeye olan inancın biyolojiyi değiştirdiği bir durum var. Ve bunun tıp okullarında yeteri kadar öğretildiğini düşünmüyorum. Yıllar önce bir doktor arkadaşım, okulda plasebo etkisi hakkında yarım saatlik bir ders gördüğünü ve bunun sadece hastaya plasebo vermenin etik yönleri hakkında olduğunu, inancın ve hatta umudun gücünden, ve hatta konuşma tarzının etkisinden, bunun nasıl bir plasebo etkisi yaratabileceğinden hiç bahsedilmediğini söylemişti. Böyle bir şey öğretilmedi onlara. Ben bu tip şeylerin öğretildiğini görmeyi çok isterim. Çünkü bazen, istemeden de olsa, bir doktor birinin tüm umudunu elinden alabilir. Kısa zaman önce biriyle konuştum. “Doktor, herşeyi klinik olarak ele alınca bütün umutlarımı söndürdü ve sahip olduğum tek şey umuttu” dedi. Bazen insanların başka bir şeyi kalmamıştır. Sadece umutları vardır. Sadece ona tutunurlar. Bence bizim anlamadığımız şu, istatistikler her zaman klasik çan eğrisine uyar ve çoğu insan ortada yer alır. Her zaman eğrinin sonunda olasılıklara meydan okuyanlar vardır. Bakmamız gereken onların ne yaptığı. Herkesten farklı olarak ne yapıyorlar? Sıklıkla bu yararlı etkinin sebebi kararlılık, ve belki de içinde bulundukları bir takım zihinsel ve duygusal durumlar. Bence bunu daha iyi anlarsak, tıp bunu daha iyi anlarsa işte asıl o zaman doktorlar bunu hastayla iletişimde kullanabilirler. Empati, mesela, en önemli şeylerden biri. Artık biliyoruz, eğer bir doktor empati gösterip de bize, “İyileşeceksin”, “Bence iyileşeceksin” derse. Biz bu ilacı alır, buna gerçekten inanırız, bu samimiyeti, kişiliğindeki duygusal sıcaklığı gösterir. Bu o kişinin inanmasını sağlar. Ve o zaman empati gerçekten plasebo etkisini artırır. Fakat çok fazla klinik konuşma olur ve hiç empati olmazsa, o zaman hasta dinlenilmediğini, sesinin duyulmadığını hissedebilir, işte bu yüzden hastanın tedavisi kısmen doktora olan inancına bağlıdır. Ve eğer doktor çok empati göstermediyse, o zaman hasta, “Bunun işe yarayacağını sanmıyorum” diye düşünebilir. O zaman kendi inançları, gerçekte başarmaya çalıştıkları üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir. Plasebo latince “Memnun edeceğim” demektir. Nosebo kelimesi ise zıttıdır. İnsanlar ona ikizlerin kötüsü der. Nosebo Latince “Zarar vereceğim” demektir. Nasıl plasebo etkisinde bu bana yarayacak diyoruz ve yarıyorsa, nosebo etkisi de, bunun beni daha kötü yapacağına inanırsam, kötü yapar. Ve bazı doktorlar farkında olmadan sadece konuşmalarıyla nosebo etkisine neden oluyorlar. Birkaç yıl önce British Medical Journal dergisinde Olumlu Muayenenin Gücü adında bir çalışma yayınlandı. Çalışmanın tüm konusu doktorların kullandığı dil ile ilgiliydi. Farklı alanlardan farklı doktorlar zaman içinde, eğer olumlu bir dil kullanıyorlarsa, örneğin, “Biliyor musun? İyileşeceksin” der ve biraz empati gösterirse, “İyi olacaksın” “Kötü giden bir şey yok, parasetamol veya aspirin alırsan iyileşeceksin, eğer iyileşmezsen bir kaç hafta sonra gel beni gör, başka ne yapabiliriz bakalım” gibi. İşte buna olumlu muayene deniyor. Diğer yandan, olumsuz muayene ise, aynı

ŞİFA zirvesi

durum için doktorun, “Sorun nedir, emin değilim, bu işe yarar mı bilmiyorum, parasetamol ve aspirin dene, eğer işe yaramazsa, tekrar gel, beni gör” demesi. Burada ortaya koydukları olumsuz dil ve olumsuz beklenti, “Bundan çok emin değilim”, oysa ki olumlu muayenede “Bundan eminim, iyi olacaksın. İyi olacaksın”. Bir ay içinde, olumlu muayene görüp iyileşenlerin sayısı, olumsuz muayene görüp iyileşenlerin sayısının neredeyse iki katı oldu. Böylece dilin, hastaların semptomları üzerinde çok büyük bir etkisi olduğu görüldü. Tıp okullarında eğitim verecek olsaydım, tıp öğrencilerine ve doktorlara, kullandıkları dilin gücünü, yani dilin kullanılmasını öğrettirdim. Onların plasebo etkisini daha iyi anlamalarını sağladım. Plasebo etkisi yerine ben bazen plasebo mekanizması demeyi seçiyorum. Mekanizma, yani nasıl çalıştığı. Plasebo etkisi bazen bunun psikosomatik, gerçek olmayan, havada bir şey olduğu fikrini çağrıştırıyor. Ancak plasebo mekanizması elle tutulur ve gerçektir. Düşüncelerinizin ve inançlarınızın beyinde ve tüm bedende biyolojik bir etkiye neden olmasının bütün farklı yollarıdır. Bu yüzden, plasebo mekanizması ve buna başvurabilceğimiz bazı yolları, dilin bazı kullanımları ve kişinin gerçek bir iyileştirici etkisi olabilecek belirli bir şeye inanmasına veya hissetmesine yardımcı olma yolları hakkında eğitim verirdim. Öğreteceğim şey plasebo mekanizması olurdu, zihin beden bağlantısının tüm farklı yönleri, özellikle, olumlu dil kullanılmasının iyileştirici bir etkisi olabileceğini bilerek, olumlu dilin kullanılması olurdu.

- [Röportör] Diğer bir yandan, bir doktorun “İki yıldan fazla yaşama şansınız sadece yüzde 20” demesi bence, “İyi olacaksın” diyerek sahte umut vermesinden daha etik dışı. Çünkü bu umut, biyolojiyi değiştirecek kadar güçlü, ama başarıma şansın az dersen, çoğu insan buna razı olacaktır.

- Bir süre önce bir onkolog ile konuştum, hastalarına, bilinen her kanser türünden her aşamada, kendiliğinden iyileşmenin en az bir örneğinin olduğunu anlatıyormuş. Bunu hastalarına anlatıyor, çünkü bunun insanlara umut verdiğini biliyor. Bazen insanların ihtiyaç duyduğu şey umuttur, çünkü umut ile birlikte, “bunu yapabileceğime inanıyorum, bir yolunu bulabilirim, ne yapmam gerekiyorsa yaparım” inancı geliyor. Bunun başlı başına yararlı etkileri var ve bu sebeple hastalara umut vermek için, onlara kendiliğinden iyileşme vakalarını anlatıyor.

- [Röportör] Bence çok akıllıca çünkü yalan söylemiyor. Gerçekleri söylüyor. Rahatlıkla söyleyebildiği bir şey, dolayısı ile etik dışı değil. Ve insanlara umut veriyor. Bence her doktor

ŞİFA zirvesi

bunu yapmalı. Gerisi hastanın, kendisinin de bunu yapabileceğine inanmaya ne kadar kararlı olduğuna kalıyor. Doktorun ilaca olan inancı aslında hastanın o ilaca inancını etkiliyor.

- Eğer doktor bir ilaca inanıyorsa, bu inancı kendi diliyle, kendi tavırlarıyla ve hatta kendi empatisi ile aktaracaktır ve bu yüzden kişi bu inancı benimseyecektir. Kişinin inancı, etkinin artmasına neden olacaktır. Çünkü herhangi bir ilacı alırsanız, mesela bu kadar iyi. Doktora veya aktardıklarına inanırsanız, o zaman aynı ilacı alır ve onu bu kadar iyi yaparsınız. Fakat öte yandan, eğer gerçekten inanmıyorsanız, belki empati olmamasından, belki her şey çok klinik veya umut elinizden alındıysa, aynı ilacı alır ve etkisini baskılersınız. Sonuçta, olacakların en iyisi ile en kötüsü arasındaki fark aslında kafanızın içinde. Fark nasıl hissettiğinizde, ne düşündüğünüzdendir. Bu, ilaçların fiyatlandırılmasından ve paketlenmesinden çok iyi bildiğimiz bir şey. Birleşik Krallık'ta mesela bu kadar iyi temel parasetamol var. Ama gösterişli paketli... Birkaç yıl önce aspirin hakkında, yani parasetamol hakkında yapılan bir araştırmaya göre, gösterişli pakettekiler 10 kez daha pahalı ama 10 kez daha pahalı olmasından dolayı daha çok işe yarıyorlar çünkü kafamızda “eğer pahalıysa daha iyidir” diyen bir hikaye var. Hepimiz bunu yaşamışızdır. Sanırım herkes daha iyi bir çift ayakkabı için biraz daha fazla ödemiştir, daha uzun dayanırlar, veya daha iyi bir kot pantolon veya daha iyi bir gömlek, daha çok dayanır. Hepimiz pratikte de bunu gördük, bir şey için daha fazla ödüyorsanız, o daha yararlıdır. Bu ilaç alımında da aynıdır. ilaç için daha fazla para ödediyseniz, gösterişlidir, paketi iyidir, ince kartondan değildir, açarken kapsül kolayca ikiye bölünmez, gerçekten çok... Kalın bir folyo vardır, soymanız gerekir, ve “Vay canına, bu gerçekten çok dayanıklı, çok kaliteli” dersiniz. Ve daha pahalı olduğu için sizin kendi inancınız onun daha çok işe yaramasını sağlar. Beyin bir eczane gibidir. Kişi ağrılarının geçeceğine inanmaktadır mesela. Zihniniz beyninizin eczanesine bakmasını sağlar ve sorar, “Beyindeki bütün bu kimyasal maddelerden hangisi hastanın istediğini temin edecek? Ağrılarının geçmesini istiyor, bunu sağlayacak olan nedir?” “Biliyorum. İşte şu.” Ve endojen opiatlar adı verilen morfinin doğal versiyonu ortaya çıkar. Bu madde vücuda salınır böylece kişi ağrı kesici etkisine kavuşur çünkü beyin zaten beklenti duyulan şey için gerekli olanlara sahiptir. Bu çok güçlü bir şeydir çünkü aslında beklenti, inanç ve düşündüklerinizin, vücudunuzda bütün bu değişik biyolojik etkileri vardır.

- [Röportör] Şartlanmadan bahsedebilir misiniz?

- Şartlanma, kişinin inancının bir kaç gün içinde artmasıdır. Örneğin, bir araştırmaya göre ağrıları için kişiye morfin veriliyor, mesela 2 veya 3 gün, ve üçüncü günde gizlice plaseboyla

ŞİFA zirvesi

değiştiriliyor, tuzlu su sadece. Fakat kişi hala aynı ağıri kesici etkisi alıyor çünkü bu 3 günde inancı daha kuvvetlenmiştir. Ona şartlanmıştır. Sonuç olarak şartlanmanın yaptığı, gerçekten inancı kuvvetlendirmektir. Ve gösterdiği bir şey de, inancın gücünü artırmanın bir yolunu bulabilirsiniz, vücudunuzdaki sistemlerin daha derinlerine ulaşp, daha güçlü sonuçlar verebilir. Bence şartlanmanın gücünü daha iyi anlarsak ve bunu tedavimizde kısmen kullanırsak, bu geçmişte üzerine yazı yazmış olduğum bir konu, belki sağlık sistemimizin belirli hastalıklar için yaptığı harcamaları azaltabiliriz. Belirli hastalıklar için. Hepsi değil ama belirli hastalıklar için, üçüncü veya dördüncü günde gizlice ilacı değiştirmek, veya beklenti ve inancın kişinin alacağı ilaç miktarını düşürecek seviyede yükselmesinden sonra.

- [Röportör] Özel bir tıp müfredatı dizayn etseydiniz, neleri ekler veya değiştirdiniz?

- Eğer ben bir özel tıp müfredatı dizayn etseydim, ana akım tıp eğitimine eklemeler yapardım. Zihin beden ilişkisinin tüm yönleri hakkında bir takım dersler eklerdim. Sadece plasebo etkisi değil, parmak ucumu düşündüğümde bile, bakınca parmak ucumu canlandırdığımı gösteren araştırmalar. Ve eğer beyine bakarsanız, beyindeki parmak ucuyla ilgili bölge aniden uyarılır. Beyin ve beden arasında sizin dikkatinizle ne düşündüğünüzle, zihninizin işaretiyle harekete geçen bir ilişki var. Ben bunu öğrettirdim. Hepimiz biliyoruz, stresli bir durumdaysanız, vücudunuzda stres hormonları üretirsiniz. Ya da sakın bir durumdayken, stresli bir anınızı düşünürseniz, tepki gösterir ve tam olarak aynı etkiyi, bütün o stres kimyasallarını üretirsiniz. Diğer yandan, biriyle sevgi dolu bir ortamda olabilirsiniz, birinin size nezaket ve şevkat gösterdiği bir an, beyninizde oksitosin adında küçük bir hormon üretirsiniz ve bu vücudunuzun değişik bölgelerinde de üretilir. Bu bir çoğalma hormonu olarak bilinir, ama aynı zamanda çok güçlü bir kardiyovasküler hormondur. Aslında adı kardiyoprotektiftir, kardiyovasküler sistemi korur demektir. Biriyle sevgi dolu bir ortamda olabilir, sıcak, duygusal bir temas ve oksitosin üretirsiniz, yada oturmuş geçmişten bir zamanı, biriyle sıcak, duygusal şeyler hissettiğiniz bir anı, aşk hissettiğinizi, veya sevgi veya ruh zenginliği veya buna benzer kalbe odaklı herhangi bir şey düşünürsünüz, ve oksitosin vücudunuza yayılır. Yaptığı inanılmaz şeylerden biri, kan damarlarınızın şeklini değiştirmesidir. Fiziksel olarak değiştirir. Damarlarınızı böyle yapar. Ses efektleri de var. Fakat aslında damarlarınız, oksitosin arterlerinize girdiğinde şekil değiştirir. Oksitosinin başka bir yan etkisi de arterlerinizdeki dışkıyı temizlemesidir. “Dışkı”, bu kardiyovasküler hastalık üreten iki grup kimyasal için teknik bir terimdir. Serbest radikaller olarak bilinirler veya oksidasyon ve iltihap bunun diğer isimleridir. Oksitosin üzerine yapılan çalışmalar, bu oksidasyonu, bu serbest radikali doğrudan azalttığını ve iltihabı azalttığını

ŞİFA zirvesi

göstermektedir. Sevgi dolu bir ortamda olduğunuzda, oksitosin ürettiğiniz için, bu faydaları kalbinize, kardiyovasküler sisteminize sunar. Ama aynı zamanda sakince bir yerde otururken ve bu sevgi dolu ortamı, size ruhun cömertliğini, nezaketini veya merhametini gösteren kişiyi düşünürken bile, bu faydaları kalbinize sunarsınız. Tıp fakülteleri için bir müfredat dizayn ediyor olsaydım, o zaman plasebo etkisine ve dikkatinizi vücudunuzun herhangi bir yerine yöneltmenin ve burayı uyarmanın yanı sıra, sevginin, merhametin ve şefkatin etkilerini ve kalp hastalığının en büyük katil ya da en büyük katillerden biri olduğu gerçeğinden hareketle, bunların sağlık veren etkilerini öğrettirdim. Düşünce ve davranış yoluyla kalbimize fayda sağlayabileceğimizi bildiğimizden dolayı, bunu kesinlikle eğitimin olmazsa olmaz bir parçası yapardım.

- [Röportör] İnsanlara ilaçlar hakkında ne tür bir farkındalık verebilirsiniz? Olumlu yanları nedir, olumsuz yanları nedir?

- İlaç endüstrisine genç bir bilim adamı olarak girdim ve tek isteğim kanseri tedavi etmektir. Ve ortaya çıktı ki, ilaç endüstrisindeki birçok arkadaşım ve meslektaşım, tüm bilim adamları, birçoğu sadece kanseri tedavi etmek istiyorlardı. Hayat kurtarmak istiyorlardı. Ancak şirkette yükseldikçe hedefler değişmeye başlar. Bir gün çok değerli bir fikir edindim, şirketin genel müdürüne e-posta gönderdim ve şunu sordum, bilim adamları hayat kurtarmak istiyorlar, ama neden en üstte durum böyle değil. Çok iyi bir insandı, ve bunun nasıl olduğunu bana anlattı. "Birincil hedeflerimizden biri hisse seneti fiyatı" dedi. "Benim işim bu" dedi. "Hissedarlara kar payı vermeliyim, şirketin sahibi değilim." "Aslında pazarın kendisi tarafından yönlendirilen şirket, hissedarlara ait." dedi. Hisse senetleri ile tasarruf etmek için çabalarken, bize geri dönüşüm ile gelen kendi hayatımız. Kar olayını yönlendiren aslında bu, dedi. Birincil hedeflerden birinin hisse fiyatı olmasının nedeninin bu olduğunu söyledi. Ve ben, tıpkı benim gibi hayat kurtarmak için sektöre giren bilim adamları arasında böyle bir anlaşmazlığa şahit olabileceğimi düşündüm. Sanırım, hedeflerin ne olduğuna dair bir anlaşmazlık var, çünkü her büyük şirket, özel bir şirket değilse, hissedarlara kar payı dağıtmalıdır. Sektörde öğrendiğim bir şey budur. Ancak, ilaçlar hakkında gerçekten harika olduğunu düşündüğüm şeylerden biri, ve aklın gücü hakkında konuştuğum ve bütüncüllüğe çok ilgi duyduğum halde, organik bir kimyager olarak, birçoğunun büyük bir değer barındırdığını anlıyorum. Çünkü bir organik kimyacının yaptığı şeylerden biri belirli bir geometriye sahip bir şey inşa etmektir. Ve bu şeylerin keşfedilme şekli, diyelim ki bir yağmur ormanına giriyorsunuz ve bir kök veya bitki buluyorsunuz ve onu eziyorsunuz ve belki 100 bileşik çıkarıyorsunuz. Bileşik, sadece bir maddenin adıdır. Orada 100 bileşik var ve hepsini test ediyorsunuz ve onlardan birinin kanser

ŞİFA zirvesi

için veya anti-enflamatuar olarak gerçekten çok iyi olduğunu buluyorsunuz. Sonra onun şeklini, geometrisini ve niteliklerini çalışan bir organik kimyacıya gelir ve daha sonra bu şekli ve geometriyi koruyarak milyonlarca versiyon oluşturabilirsiniz. Buraya birkaç atom koyabilirsiniz, oraya birkaç atom koyabilir, birkaç tane dışarı çıkarabilir ve bu geometriyi koruyarak çok sayıda farklı şey yapabilirsiniz. Sonra test yaparsınız, varsayalım 1.000 farklı örnek yaptınız, 1000 örneği de test edersiniz ve ardından orijinal olandan 100 kat daha güçlü olan bir veya iki tane bulursunuz ve sonunda o ilaç haline gelir. Dolayısıyla, bu anlamda ilaçların, özellikle kronik rahatsızlıkları olan insanlar için faydaları, çok hızlı bir şekilde, çok, çok güçlü bir şey verebilmenizdir. Bunun gibi şeylerin dezavantajı doğanın kendisidir. Bence bitki üzerinde 100 bileşik olmasının bir nedeni var ve bu 100 bileşik arasından, biri, ikisi veya üçü birlikte ana faydayı sağlıyor, ancak diğerleri belki bir şekilde kişiyi yan etkilerden koruyacak başka roller üstleniyor. Bazen ilacın kendisi kronik hastalıklar için son derece güçlü olsa da, hepimizin bildiği gibi, yan etkilerinin miktarıyla hasara yol açabilir. Bunun artı tarafı, kronik hastalıklar için bir ilaç çok güçlü, hatta doğal üründen daha güçlü olabilir, ancak size yaptığı bu yan etki, genellikle doğal üründe bulunmayacaktır, çünkü doğal ürün, yapması gereken işi yapar, ancak bir şekilde aynı zamanda yan etkileri ılımlılaştırır ve dengeler. İlaç endüstrisinde çalışan bir bilim adamı olduğum için, yaptığım şeylerden biri, meslektaş incelemesinden geçmiş ana akım bilim araştırmalarıydı. Hakkında yazdığım her şey, bütüncüllüğe ve alternatif fikirlere ilgi duyan insanlar arasında bir köprü oluşturmak istediğim için ana akımdı ve meslektaş incelemesinden geçmişti. Çoğunlukla meslektaş incelemesinden geçmiş bilimsel çalışmaları araştırdım, çünkü burada şüpheye pek yer yoktur. Ve bunu yaparak bu köprüyü çok sağlam inşa edebileceğimi gördüm. İlaç endüstrisi hakkında konuşurken bile, yaptıklarını göz ardı etmeme eğilimindeyim çünkü arkadaş ve meslektaş olarak tanıdığım yüz kadar bilim insanı hatırlıyorum. İnsanların hayatlarını kurtarmak isteyen iyi insanlar. İlaç endüstrisine kansere çare bulmak istediğim için girdim. Bu sebeple, profesörlük gibi bir akademik pozisyon almadım. Hayat kurtarmaya katkıda bulunabilecek bir şey yapabileceğimi hissettiğim için bu sektöre girmek istedim.

- [Interviewer] Sizin gibi organik kimyagerlerin, yan etkileri biraz daha az ilaçlar geliştirmeleri için bir yol veya böyle bir gelecek olduğunu düşünüyor musunuz? Bu endüstri, ilaç şirketlerinin hala kâr edebileceği, ancak ikincil hasarın azaldığı seviyelere gelebilir mi? Bence doğal ürünlerle ilgili çok daha fazla araştırma potansiyeli var, sadece kansere karşı işe yaradığını düşündüğümüz tek bir şey, ya da bir anti-enflamatuar değil, geri kalan şeyler ne yapıyor ve farklı doğal ürünlerin bileşimi nasıl fayda sağlıyor. Çoğu zaman merak ediyorum,

ŞİFA zirvesi

kombinasyonların ne olduğunu ve yan etkileri ortadan kaldıran ve dengeleme etkisini sağlayan şeyleri araştırmak için, dengeleme etkisi sağlayan, etkiyi en aza indirmeden veya gerçek ilacın etkisini azaltmadan yan etkilerin etrafından dolaşan şeyler yapan organik kimyagerlerden daha mı fazla zaman harcadık.

- [Röportör] Sevgi ve minnettarlığın, ruhun cömertliğinin ve şefkatin ve bunların biyolojinize etkilerinin en güçlü iyileştirici güçler olduğunu düşünüyorum. Bununla ilgili biraz daha konuşmak ister misiniz? Bir insan sevgi hissettiği bir ortamda olduğunda ve hatta o ortamı düşündüğünde, birinin sevgi veya şefkat gösterdiği veya birine yakın hissettiği bir zamanı düşünerek, hatta kedi, köpek veya at bile olabilir, önemli olan duygunun kendisi, hissedilen sevgidir, şefkattir. Beyinde oksitosin hormonu üretiyorsunuz, kalbinizde üretiyorsunuz, üreme organlarında üretiyorsunuz. Ve kalbe muhteşem faydalar sağlıyor. Kan damarlarının şeklini değiştirir. Kalp hastalığının öncüllerinden bazılarını temizler, arterleri sağlıklı tutar. Ayrıca sindirimde rol oynar ve yemeğimizi daha iyi sindirmemize yardımcı olur. İyileşmede de rol oynar. Bazı araştırmalar, mesela ameliyattan 40 saat önce kişi eşyle bir tartışma yaşadıysa, yara iyileşmesinin yavaşladığını göstermektedir. Çünkü oksitosin yaraların iyileşmesinde rol oynar. Bir yaranın onarılmasında rol oynayan kan damarlarının yeniden büyümesinde rol oynar. Ve aslında oldukça önemli bir rol oynar, bazı durumlarda % 30 ila 40 gibi. Bir ilişki çatışması geçirdiğimizde, saldırgan bir şekilde düşündüğümüzde veya bir kişiye veya bir hayvana karşı düşmanlık veya öfke hissettiğimizde oksitosin kaynağını kapatırız. Oksitosin musluğunu kapatıyoruz yani. Bu nedenle, kardiyovasküler sistemi korumak için, yiyeceklerimizi daha iyi sindirmemize yardımcı olmak için gerekli olan oksitosin olmadan, iyileşme süreci de yavaşlar. Sevgi, merhamet, şükran, sevgi, şefkat, ruhun cömertliği düşünüldüğünde iyileşme hızlandırılabilir. Sevginin kendisi en harika, en güzel şifa veren şeydir. Ve şimdi bilimin biyolojik olarak bu etkilerin bazılarının gerçekte ne olduğunu göstermesini çok seviyorum. Kendini sevmenin içsel bir değer duygusu olduğunu düşünüyorum. Ve bence gençken, çocukken, buna sahip olarak başlıyoruz, ama büyürken, bir şekilde hayatın gidişatı ve toplumun işleyişiyle ve insanlardan öğrendiklerimizle bu içsel değer hissinin çoğunu kaybediyoruz. Hayatımızın yarısını bunu tekrar geri kazanmaya çalışarak geçiriyoruz. Ancak beyin ve vücut ilişkisindeki en önemli şeylerden biri, nasıl hissettiğinizi vücudunuza giymenizdir. Mutlu hissettiğinizde Mutluysam, ne yapıyordum yüzümle? Tamam, gülümsüyorum. Gülümsemeyi ve zigomatik major kasını veya orbikularis okuli kasını çekmeyi hatırlamıyorsunuz. Bunu yapmayı hatırlamıyorsunuz. Bu bir refleks reaksiyondur çünkü yüzünüzdeki kaslar beynin duygusal devrelerine bağlıdır. Benzer şekilde stresli veya

ŞİFA zirvesi

kızgın hissediyorsanız, "Yüzümle tekrar yapacaktım? Hatırladım,kaşlarımı çatıp, çenemi sıkacağım ve omuzlarımı kasacağım" demiyorsunuz. Bunu yapmayı hatırlamıyorsunuz. Bu bir refleks reaksiyondur çünkü yüzünüzdeki kaslar beynin duygusal devrelerine bağlıdır. Bu bağlantıyla tam anlamıyla yüzünüzün her yerine, vücudunuzun her yerine nasıl hissettiğinizi giyersiniz. İçsel bir değer duygusu taşımıyorsanız, belirli insanların etrafında ve belirli ortamlarda yüz ifadelerinde ve beden dilinizde bu ortaya çıkacaktır. Ve zamanla bedenlerimizi belirli şekillerde tutarken, kelimenin tam anlamıyla beynin devrelerini bağlarız. Kelimenin tam anlamıyla "Yeterince iyi değilim" veya "Yeterli değilim" diyen beden dilini kablolarla beyine bağlarız. Bağlantılarını sağlarız. İçsel değer duygusunu beyine bağlamak için harika bir araç, bu içsel değer hissine sahip olsaydım vücudum ne yapardı, buna karar vermektir. Eğer yeterli olduğumdan eminsem, omuzlarım düşer, sırtım düz olur, başım yukarıda olur, gülümserim, yüz kaslarım rahatlar, ve rahat nefes alırdım. İşin sırrı bunu bıkmadan yapmaktır. Hergün. Sabah en az bir kez yapın. Bazılarının güç pozu dediği şekilde ayakta durun. Harvard profesörü Amy Cuddy insanları Wonder Woman'ın meşhur güç pozunda ayakta tuttu. Ve aslında bunu yaparak, tutarlı bir şekilde pratik yaparak, beyin devrelerinizi buna göre bağlamış olursunuz. Duruşunuzu ayarlama, omurganızı düzleştirme, omuzlarınızı gevşetme, yüzünüzü gevşetme, başınızı dik tutma, dümdüz ileriye bakma, yeterli olduğunuzu ve içsel bir değer duygunuzun olduğunu beden dilinin tüm unsurlarını kullanarak söylemenin yollarının bıkmadan uygulanması. Bunu hergün çalışın, olabildiğince sıklıkla. Birkaç hafta sonra, 3,4,5,6,7,8 hafta olabilir, beyinde yeterli kablolama yapmış olursunuz buna nöroplasti deniyor beyinde bu beden dilini bir alışkanlık haline getirmek için yeterli kablolama. Ve kaslar beynin duygusal devrelerine bağlı olduğundan, aynı zamanda bir başka alışkanlık da, içsel değer hissidir. Bu, içsel kendini sevme duygusunu, duruşunuzu ve beden dilinizi hatırlayabildiğiniz sıklıkta ayarlayarak tam anlamıyla inşa etmenin harika bir yoludur. Kimimizin, öz sevgiden yoksun olduğumuzda, bedenlerimizde çok daha fazla stres yaşayabileceğimizi ve enerjiden yoksun olabileceğimizi düşünüyorum. Enerjiden yoksun olmak ve stresli hissetmek, ne olursa olsun, iyileşme sürecine fayda sağlamaz. Ve bence bu içsel değer duygusu üzerinde çalışırken enerji seviyeleriniz yükselir. Bununla ortaya çıkan şey, içgörüleriniz, yaratıcılığınız ve kendinize olan inancınız, gerçekte yaşamakta olduğunuz herhangi bir sürece olan inancınızdır. Bence bu kendini sevme, içsel değer duygusu, iyileşmeye faydası olduğu için iyi bir şeydir. Vermek ve cömertlik, hayatınızın durumu veya koşulları ne olursa olsun sizi daha mutlu eder. İnsanlara yardım etmek, kibar olmak, bilimsel çalışmalar bunu gösteriyor, aslında bizi daha mutlu ediyor. Aynı zamanda bizi vücudumuzda da, kalp ve bağışıklık sistemi gibi, daha sağlıklı kılar. Nezaketin bile yaşlanma sürecini yavaşlattığı konusunda bir tartışma var. Çünkü nezaket ve şefkat anti-

ŞİFA zirvesi

enflamatuardır. Şefkatin kendisinin bir anti-enflamatuar olduğunu gösteren araştırmalar var. Şefkat iyiliğin bir türü olduğundan, iyiliğin kendisinin bir anti-enflamatuar olduğunu söyleyebilirsiniz. Enflamasyon yaşlanma sürecini bir dereceye kadar yönlendirir. Sonuçta nezaket ve şefkatin yaşlanma sürecini yavaşlattığını söyleyebilirsiniz. Ben 91 yıldır uyguluyorum. Yaşım belli olsun diye yanları griye boyuyorum.

- [Röportör] Çok komiksin.

- Yayını bozdum sanırım, değil mi? Bunu kesebilirsiniz, değil mi? Kesebilirsiniz.

- [Röportör] Komikti. Görselleştirme hakkında konuşalım. Görselleştirmeyi seviyorum. Bence çok güçlü.

- Harvard Üniversitesi'nde gönüllülerden piyanoda beş nota çalmasını istedikleri harika bir araştırma var. Temel olarak, parmakların her biriyle, plank, plank, plank, plank, plank ve sadece bu beş notayı iki saat boyunca, arka arkaya beş gün çalmak zorunda kaldılar, ve her gün beyinlerde tarama yapıldı. Bilim adamları, parmak kaslarına bağlı beyin bölgesinde odaklandılar. Ve şaşırtıcı bir şekilde buldıkları şey, beynin parmak kaslarına bağlı bölgesinin aslında bir kas gibi büyüdüğü. Kelimenin tam anlamıyla antrenman yapıyormuşsunuz gibi. Parmak kaslarına doğrudan bağlı olan beynin alanı büyüyor. Beşinci gün hacim olarak 30, 40 kat büyümüştü. Buna nöroplastisi deniyor. Beyin yaptığınız şeyden dolayı büyür. Ancak diğer bir grup, notaları parmaklarıyla çalmak yerine notaları akıllarından çaldılar. Yapmaları söylenen şey parmak kas hareketlerini hayal etmektir. Aslında kasları hareket ettirmemek, sadece kasları hareket ettirmeyi hayal etmek, sesi duymayı hayal etmek. Pazartesi, Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma günleri iki saat yaptılar. Onların da her gün beyinleri tarandı. Onların beyin parmak kaslarına bağlı bölgesi de kas gibi büyüdü. Ve Cuma günü, beşinci günde, notaları parmaklarıyla çalanların beynini nota çalmayı hayal edenlerle karşılaştırdığınızda, bunlar tamamen aynıydı. Slaytları karıştırmış olsaydınız farkı anlayamazdınız. Diğer bir deyişle, beyin birçok yönden, bir şeyi yapmanız veya aynı şeyi yapmayı hayal etmeniz arasında bir ayrım yapmaz. Ve bu görselleştirmenin gücüdür. Bu araştırmanın birkaç parçası var. Günümüzde istisnasız tüm sporcular, eğitim programlarının bir parçası olarak görselleştirmeyi kullanmaktadır. Bunu iki sebepten biliyorum. Bir atletizm koçuydum. İngiltere'nin en büyük kulüplerinden birinin koçu ve menajeri idim. 20 yaş altı erkek takımının menajeri idim. Olimpiyatlara katılan 8 üyemiz vardı. Böylece seçkin sporcuların neler yaptığını öğrenmiştim.

ŞİFA zirvesi

İkincisi, geçen yıl bir şirket konferansında, 1992 400 metre engelli koşu Olimpiyat altın madalyası sahibi Sally Gunnell'in ardından ikinci konuşmacıydım. Ve altın madalyayı kazanmanın % 70'inin zihinsel olduğunu, görselleştirmenin de bunun büyük bir parçası olduğunu söyledi. Her gün kendi yarışını, mükemmel yarışı koştuğunu hayal etmişti. Dizi yüksek kaldırışını, koşarak, bacaklarını, omuzlarını, engellerin üzerinden geçirdiğini görselleştirdi. Özellikle çok yorgun düşülen son 50 ila 80 metreyi ve kendini, bacaklarını yukarı kaldırarak görselleştirdi. Ve çizgiyi geçtiğinde bir sprinter gibi görünüyordu. Vücudu, formu çok iyi durumdaydı. Görselleştirmeyi kullanan ilk İngiliz atletti ve ardından altın madalyayı kazandı. Ancak bir dizi bilimsel çalışma, görselleştirmenin her türlü farklı şeye uygulanabileceğini göstermiştir, özellikle inme, Parkinson hastalığı, omurilik yaralanmaları, rehabilitasyon olduğu için birçok araştırmaya konu olmuştur. Tipik bir çalışmada felç geçirmiş insanlar olur. Yakın zamanda değil ama mesela 10, 15 yıl önce geçirmiş insanlar. Herkes 6 haftalık fizyoterapi alır. Ancak bunların yarısı, fizyoterapiye ek olarak, haftada üç veya dört kez, belki de yarım saat ila bir saat boyunca, görselleştirme yaparlar. Yaptıkları şey, diyelim ki kişinin sağ tarafında bir bozukluğu var. Bu yarım saat boyunca, haftada üç ya da dört kez, bir elma yemek, kollarını hareket ettirmek ya da bir fincan çay almak, çay içmek ya da bir kitabın sayfalarını çevirmek ya da kolunu uzatmak gibi şeyler hayal ediyorlar. Ama bozulmuş uzuvu gerçekten hareket ettirmeyi görselleştirmek zorundalar. Altı haftalık çalışmanın sonunda, görselleştirmeyi yapanlar, sadece fizyoterapiyi yapanlardan çok daha fazla hareketi geri kazanıyorlar. Çünkü beyin, kişi gerçekten hareket mi ediyor yoksa hareket ettiğini hayal mi ediyor, ayırt edemez.

- [Röportör] Öyleyse bir hastalığı iyileştirmek için nasıl bir araç olurdu?

- Hastalık için görselleştirme uygulaması çok basittir. Birkaç yıldır hikayeler, tanıklıklar topluyorum, iyileşme yolculuğunun bir parçası olarak görselleştirmeyi kullanan yüzlerce insanla görüşmeler yapıyorum. Şaşırtıcı bir şekilde, % 99'unun yaptığı şey, hastalığın dahili bir resmini çekmek ve onu sağlıklı bir resme dönüştürmek. Hepsi bu. Hastalıktan sağlığa. Hepsi bu. Ve bunu tekrar tekrar yapıyorlar. Bu hastalıktan sağlığa stratejisinin birkaç örneğini vermek gerekirse. Kemoterapi gören insanlar, kemo ilaçlarını tümörü küçük bir piranha balığı gibi düşünürler. Zihinlerinde gördükleri şey tümörün gittikçe küçülüp, küçülüp, sonunda yok olmasıdır. Radyoterapideki insanlar radyasyonun yıldırım gibi tümörden parçaları kopardığını hayal ediyorlar. Ama yine, tümör gittikçe küçülüyor, küçülüyor ve yok oluyor. Bazıları, hastalıktan sağlığa stratejisini tümörleri sıcak bir ocakta eriyen kartopları gibi görüntüleyerek kullanırlar. Sanırım hepimiz sıcak bir musluk altında kartopu veya buz eritme deneyimi

ŞİFA zirvesi

yaşamışızdır, gittikçe küçülür. İnsanlar bu imajı hayal güçlerinde küçültme etkisi için kullanırlar. Bütün olay bunu tekrar tekrar yapmaktır. Artritli insanlar ince bir zımpara kağıdı almayı ve eklemi zımparalamayı ve eklemi düzeltmeyi ve cilalamayı hayal ederler. Ve sonra içine yağ koymayı güzel , yumuşak ve pürüzsüz hale getirmeyi. Kardiyovasküler hastalığı olan insanlar, arterlerinde bir buharlı temizleyici ve hortumla dolaşmayı ve buharla arterlerini temizlemeyi hayal ederler. Ve tüm pislikler ortaya çıktığında, süpürürler ve çöp poşetleri içine koyarlar ve vücuttan tamamen çıkarırlar. Bir keresinde bir kadın gerçekten güzel bir hikaye anlattı. Vücudunda tümörler vardı. Ve vücudunda çikolatayı çok seven bir tavşan olduğunu hayal etti. Tümörlerin çikolatadan yapılmış olduğunu hayal etti. Zihninde bu tavşanın gelip çikolatadan yapılmış olduğu için tümörleri yaladığını hayal etti. Zihninin gözünde tümörlerin tamamen yok olana kadar küçüldüğünü ve sonunda yok olduğunu gördü. Ve daha da iyisi olur. Tavşan doyduğunda vücudundan dışarı sıçradı, ormana girdi ve kendini rahatlattı ve bu da gübre oldu. Ve zamanla, birkaç görselleştirmeden sonra, gübrenin bırakıldığı yerde bir ağaç büyümüştü. Zihninin gözünde, üzerine"Şifa Ağacı" yazan bir etiket yapıştırdı. Ve hayvanları ağaçtan şifa almaya davet etti. Böylece iyileşmesini kolaylaştırmak için tüm deneyimi geri dönüştürdü. Görselleştirmeyi kullanan herkes temel olarak aynı sistemi kullanır. Bu bir hastalık, bir hastalık fikri ve onu bir sağlık fikrine dönüştürüyor. Sağlığın neye benzediğini ve hastalığın neye benzediğini nasıl hayal ettiğiniz tamamen size kalmış. Aslında kesin doğru yaparsınız. Son ürününüz sağlıklı, kesin doğru yapmışsınızdır. Ve bunu tekrar tekrar ve tekrar tekrar hastalıktan sağlığa, hastalıktan sağlığa, bir çok kez yaparsınız. Doğrusunu yaparsınız.

- [Röportör] Yaşadığınız, tanık olduğunuz, yardım ettiğiniz başka güçlü iyileşme hikayesi var mı?

- Birkaç yıl önce myasthenia gravis adı verilen görünüşte tedavi edilemeyen bir hastalığı olan bir beyefendiyle tanıştım. Bağışıklık sisteminin, beyinde küçük bir kimyasala saldırdığı otoimmün bir hastalıktır. Bu kimyasalın çalışma şekli bir sinirden diğerine ulaşması biçimindedir. Bir taraftan diğerine, yüzmesi gerekiyor. Ama olan şey, bağışıklık sistemi, tam ortadayken, küçük kimyasalları yakalar ve yok eder. Ve bu tüm bu belirtilere, çok ciddi belirtilere neden olur. Onunla tanıştık ve bunun için bir görselleştirme yaptık. Görselleştirmede, beyinde kamp yapıyordu ve bir oyuncak tabancası vardı. Bilirsiniz, hani şu mantar atanlardan. Şiddet kullanımına her zaman karşıyım. Dokuz milimetre Uzi kullanmıyordu. Vücudunuzda veya zihninizde şiddet kullanımına her zaman karşıyım. Bir mantar tabancası kullanıyordu. Ve bu kimyasalı yutmak için gelen bağışıklık sisteminin

ŞİFA zirvesi

piranasını görünce, dikkatini dağıtacak şekilde poposundan vurdu. Dikkatini dağıttığı için pirana kimyasal maddeyi tamamen kaçırdı ve kimyasalın bir sinirden diğerine gitmesine izin verdi. Ve bunu her gün, bazen günde bir saat, bazen yarım saat yaptı. Sadece her gün defalarca beyinde kamp yapmak ve bağışıklık sisteminin bir piranhasının bu kimyasalı yutmasına izin vermemek için çok fazla zaman harcadı. Her neyse, bunu 11 ay boyunca her gün, homeopatik tedavi ve titreşimli ilaç tedavisi ile birlikte yapıyor. Ve ikisi ile, görselleştirme ve bu alternatif tedavi ile, tamamen iyileşti. Onun hastane danışmanı, "Miyasthenia gravis'ten tamamen kurtulmuş olan şimdiye kadar duyduğum tek kişi sensin." dedi. Bir araba kazasında vücudu kötü bir şekilde parçalanmış bir adamın örneğini sizinle paylaşacağım. Kırık bir kafatası, kırık bir omuz, birkaç kırık kaburga vardı. Kalça kemiği kırıktı. Sağ diz kapağı aslında dizinin arkasındaydı. Çok uzun zaman rehabilitasyonda kaldı. Görselleştirmeyi kullanmaya başladı, çünkü özellikle o durumda gerçekten yapacak başka bir şeyi yoktu. Ve her gün farklı şifa fabrikaları etrafında bir tur attı. Şantiyede ustabaşı gibiydi. Ve beynine gittiğini hayal etti. Pardon, kırığın olduğu kafatasına ve tüm bu inşaat işçilerinin kırık kemik parçalarını bir araya getirdiğini hayal etti. Sarkıt ve diktleri biliyor musunuz? Kemiğin bu farklı parçalarının birbirine geri takıldığını hayal ediyordu, yüzlercesi kırığı kapatıyordu. Ve sonra kırık omuz ve göğüs kafesi ile benzer şeyler yaptı. Sonra leğen kemiğinde yeniden yapılanma işçileri olurdu. Kalçasına gitti ve bu yeniden yapılanma işçilerinin sadece hafifçe zımparalamakla kalmayıp, aynı zamanda parlatmasını ve sonra yağlamasını hayal etti. Her gün tüm yeniden yapılanma çalışmalarının yapıldığı farklı fabrikalarda bir tur atıyordu. Rehabilitasyonun ilk günlerinde doktorları, "Gerçekten çok çalışırsanız, bundan beş yıl sonra hareketinizin % 80'ini geri alma şansınız var" demişti. Sonra da "Ne diyorsun buna?" dediler. O da dedi ki, "Hayır. Gelecek yıl maraton koşacağım." Ve koştu. Bu günlük görselleştirmeyi yaptıktan sonra, 18 ay sonra bir maraton koştu. Ve bu 18 aylık süre boyunca her gün görselleştirme yaptı, fabrikaları gezdi, yeniden yapılanma çalışmalarını izledi. Fizyoterapisini yapıyor ama kaslarındaki uzunluğu da görselleştiriyordu. Tüm egzersizleri yapmanın yanı sıra, kafasındaki fabrikada dolaşmaya çok fazla zaman harcıyor ve tek tek tüm parçaları onarıyordu. 18 ay sonra maraton günü geldiğinde, o kadar iyi bir şekilde iyileşti ki, maratonu dört saatten biraz fazla bir sürede koştu.

- [Röportör] Vay canına. Bu çok ilham verici. Bir bilim adamı olarak anlatır mısınız, nasıl oluyor da kuantum düzeyinde sadece titreşen enerji oluyoruz? Bu şekilde düşünerek, enerji dönüştürülebilir, değil mi? Vücudunuzun herhangi bir kısmına mikroskopla bakarsanız, elinize mesela. Elinizin içine bakarsanız, hücreleri bulursunuz. Hücrelerin içine bakarsanız, DNA'nızı hücrenin merkezinde bulursunuz. DNA'nın içine bakarsanız, atomları bulursunuz. Atomların

ŞİFA zirvesi

içine bakıyorsunuz, orada hiçbir şey yok. Protonlar, nötronlar, elektronlar, krutonlar ve moronlar var. Hayır, kruton ve moron yok. Ama bu protonlar, nötronlar ve elektronlar var. Ve şaşırtıcı olan bir atomun içinde %99.999999999999 boş alan var. Ondalık noktadan sonra 13 dokuzluk, boş alan. Bir proton bir elma büyüklüğünde olsaydı, en yakın elektron bir tuz tanesi büyüklüğünde ve yaklaşık iki kilometre uzakta olurdu. Şimdi bir elma ve iki kilometre uzakta bir tuz tanesi döndüğünü düşünün. İşte bu 99 rakamı burada, ne kadar yer kapladığı. Basit, pi r kare. % 99,9999 boş alan. Ve parçacıkların kendileri, aslında, kuantum alanı denilen şeyden ortaya çıkarlar. Ve sonuçta parçacıkları sadece enerji dalgaları, tamamen sadece enerji titreşimleri olarak düşünebilirsiniz. Bazen bir şeyin görünüşte sağlam ve süreksiz olduğunu düşünmekten uzaklaştıklarında bir kuantum değişimi insanların zihinleri için iyidir. Sağlamlık, bir hastalık veya bir yaralanma düşünürseniz, fiziksel ve katıdır, sağlamlığın özelliklerine dair tüm fikirleri ortaya çıkarır, kalıcıdır, devamlıdır. Hayal gücümü hücrelerin içine, DNA'nın içine, atomların içine, kuantum alanına kadar indirdiğimi hayal ettiğimde, sonuçta her şey enerji titreşimidir. Bence bazen sadece zihninizde küçük bir kuantum değişikliği yaparak, her şeyin enerji ve titreşimden, enerji dalgalarından oluştuğunu kabul ederseniz, bu zihninizi bir şeyin sağlam ve kalıcı olduğunu düşünmekten belki de bir şeyin değişebileceği ve bir şeyin iyileştirilebileceği düşüncesine kaydırır. Bence bu algı değişikliği, insanlarda sıkı bir yumruk yemiş etkisi oluşturabilen bir inanç değişimi.

- [Röportör] Kısaca kuantum alanı şıfası ve belki de uygulamasına dair bir hikaye anlatmak ister misiniz?

- Bu görselleştirmeyi birkaç yıl önce yarattım. Buna kuantum alan şıfası diyorum çünkü hayal gücünüzü vücudun hastalıklı veya yaralı bir kısmına alıyoruz ve hücreleri, DNA'yı, atomları, parçacıkları aşip kuantum alanına girmeyi hayal ediyoruz ve hastalığı ya da yaralanmayı katı bir şey olarak düşünmek yerine, onu enerji dalgaları olarak görüyoruz. Hastalık dalgaları hayal ediyoruz ve onları sağlık dalgalarına dönüştürüyoruz. Bu çok basit bir zihinsel süreç. Sadece hastalık dalgalarını sağlık dalgalarına dönüştürüyoruz. Bazı insanlara, onlar için daha fazla güç sağlıyormuş gibi geliyor çünkü sağlamlığın sert, katı, hiç değişmeyecekmiş gibi hissettiren çağrışımları var. Fakat hastalık dalgalarını iyiliğe kaydırmak insanları "Bunu yapabilirim"e inandırıyor. Bunu yapabileceklerine dair umut ve inanç yaratıyor. Bunu ortaya koymamın nedeni, vücudun ne kadar hızlı inanılmaz şeyler yapabileceğiyle ilgilenmemdi. Ağrı kesici efektler gibi bazı plasebo etkilerinin saniyeler içinde gerçekleşebileceğini biliyordum. Bazı plasebo etkileri hızlıdır. Ve oldukça hızlı olan kendiliğinden gerilemeler de mümkündür.

ŞİFA zirvesi

Ayrımcı kimlik bozukluğu adı verilen bir rahatsızlık da var. Eskiden çoklu kişilik bozukluğu denirdi. Ayrımcı kimlik bozukluğunun bize gösterdiği şey, bir kişi bir kişiliğinden tamamen farklı bir diğer kişiliğe geçtiğinde, bu değişimin ardından biyoloji de değişmektedir. Örneğin alerjiler. İyi bilinen bir vaka var, bir kişiliğin portakal suyuna alerjisi vardır ve kolunda, bir psikiyatristin de olduğu bir ortamda, alerjik bir reaksiyon olan kurdeşen çıkar. Ve sonra kişilik değişince, kurdeşen tekrar kaybolur. Kişiliklerden birinin bir hastalığı olabilir, kişilik değişince bu hastalık ve belirtileri kaybolabilir. Tüm bunları araştırırken gördüğüm, inanç o kadar güçlü ki, gerçekten inanılmaz şeyleri başarabilir ve bazen oldukça hızlıdır. İşte bu noktada ve bazen oldukça hızlıdır. İşte bu noktada kuantum alanı şifası fikrini buldum. Bunun, insanların zihniyetini görünüşteki sağlamlık ve kalıcılıktan uzaklaştırabilmemizin bir yolu olduğunu düşündüm ve bir şeyin katı olduğu fikri değişemez çünkü katı şeyler yerleşmiş ve kalıcıdır. Bu, bilinçaltımızda varsaydığımız bir şey. Zihninizi bundan tamamen çıkarın. Aynı şeyi kuantum perspektiften hayal ederseniz, orada hiçbir şey yoktur. Sadece enerji dalgaları. Zihninizde enerji dalgalarının değiştirilmesi daha kolaydır, tıpkı banyo küvetinizde olduğu gibi, sadece parmağınızı hareket ettirebilir ve dalgalar oluşturabilirsiniz. Bilinçaltımızda dalgaların değişmesinin daha kolay olduğunu anlıyoruz. Bence kuantum alanı şifasının yaptığı şey, insanların "Bunu yapabilirim"e güçlü bir şekilde inanmasını sağlamak. Bu bazı insanlar için bazen son derece güçlüdür.

- [Röportör] Ve insanlar bunu diğer insanlara uzaktan yapabiliyorlar.

- Evet, evet. Atölyede bir üye, bir hanım vardı, dört yaşındaki astımlı kızı için kuantum alanı şifası yapıyordu. Ve bana iki hafta sonra e-posta gönderdi, "Anlamıyorum, kızım astım spreyine hiç ihtiyaç duymadı" diyordu. Bir keresinde bir insanın miyoptan tamamen kurtulduğunu hatırlıyorum. Kuantum alanı şifa meditasyonu sayesinde görme bozukluğu kendiliğinden düzeldi. Çok sık olan bir şey, ağrısı olan kişiler, kuantum alanı şifası çoğu kişinin ağrılarını çok iyi geliyor. Ve birçok insan, ağrı semptomlarından derhal kurtulduklarını bildiriyor.

- [Röportör] Bize kuantum alanı şifasının ne olduğunun tam olarak özünü anlatmak ister misiniz? Hızlı bir şekilde ilerleyelim.

- Kuantum alanı şifa görselleştirmesi şudur, dikkatinizi vücudun odaklanmak istediğiniz kısmına verirsiniz. Ve hücrelerinizin içinde olduğunuzu ve bunların nasıl olduğunu hayal edersiniz. Hepimiz kendi tarzımızda hayal ederiz. Bazı insanlar yüksek çözünürlükle görür. Bazı insanlar sadece bir tür hisseder. Ancak bunu doğru yaptığınızı düşünürsünüz çünkü hepimizin hayal

ŞİFA zirvesi

edişi farklıdır. Hücreleri hayal edin ve hücrelerin içine DNA'nın yaşadığı yere gittiğinizi hayal edin. Bir yumurtanın sarısı gibi. DNA oradadır. Ve bunun nasıl olduğunu hayal edin, görerek veya hissederek. Ve sonra DNA'nın içinde, atomlara girdiğinizi hayal edin. Sonra atomların içine, atom altı parçacıklara, protonlara ve elektronlara girmeyi hayal ediyoruz. Onları gece gökyüzü gibi resmedebilirsiniz, çünkü görebilseydiniz buna benzerdi. Gece gökyüzü gibi olurdu. Ve sonra yıldızın, yani bir protonun veya bir elektronun içine girip bu saf enerji alanına, sadece enerji dalgalarının olduğu, kuantum alanına düştüğümüzü hayal ediyoruz. Sonra hastalık dalgalarını hayal ediyoruz. Çünkü nihayetinde her şey, tüm atomlar nihayetinde kuantum alanından doğar. Dolayısıyla dalgalar, hastalığın titreşimleri nihayetinde buradan gelecek. Onları görerek ya da hissederek, hastalık dalgalarını ve nasıl görüneceklerini hayal ediyorsunuz. Ve birden pof diye yok olduklarını hayal edin. Sonra yerine yenilerini koyun. Onları iptal edin ve onları sağlık dalgalarıyla değiştirin. Bu güzel sağlık dalgalarının nasıl olacağını hayal edin. Sonra tekrar dikkatimizi gece gökyüzüne çeviriyoruz ama şimdi yıldızların neredeyse sağlıklı renklendiğini görüyoruz. Dikkatimizi yine atomlara veriyoruz. Ve atomların neredeyse sağlıklı renklendiğini hayal ediyoruz. Dikkatimizi DNA'ya veriyoruz. DNA'nın şimdi sağlıklı bir şekilde renklendiğini hayal ediyoruz. Hücreler için de aynı şey geçerli. Sağlıkla renklenmiş hücreleri görüyoruz. Vücudumuzda başladığımız yere geri dönüyoruz. Ve bedende başladığımız yere geri döndüğümüzde, beden o kısmının tam bir sağlık durumunda olduğunu hayal ediyoruz. Oldukça basit bir süreç. Vücuda girin, kuantum alanına kadar inin, dalgaları değiştirin, kuantum alanından başladığınız yere geri dönün.

- [Röportör] Şimdi de 2 dakikalık uyarlamasını anlatın.

- Dikkatinizi vücudun üzerinde çalışmak istediğiniz kısma çekin. Ve beden o kısmının içine girdiğinizi ve bunun nasıl olacağını hayal edin. Şimdi görebilir, hissedebilir veya duyabilirsiniz, her nasıl hayal ediyorsanız. Hücrelerle yüz yüze gelene kadar o bölümün içine girdiğinizi hayal edin. Ve hücrelerin nasıl olacağını hayal edin, onları görün veya hissedin. Şimdi DNA'nın yaşadığı hücre merkezine girdiğinizi düşünün. Ve DNA'nın nasıl olacağını hayal edin, hissederek veya görerek. DNA atomlardan yapılmıştır, içine girdiğinizi hayal edin. Atomların nasıl olacağını hayal edin. Atomları görün veya hissedin. Sonra dikkatinizi atomların içindeki gece gökyüzüne çekin. Gece gökyüzünde gördüğünüz yıldızlar protonlar ve elektronlardır. Ve sonra bir yıldızın içine girip kuantum alanına düştüğünüzü hayal edin. Tam bir durgunluk denizi, sadece saf dalgalar, sakın enerji dalgaları, saf enerji. Sonuçta kuantum alanından doğan, çünkü onu yaratan tüm parçacıklar oradan doğar, hastalık dalgalarını hayal edin. Hastalık dalgalarını, nasıl

ŞİFA zirvesi

olacaklarını hayal edin. Görün veya hissedin. Sonra zihinsel olarak "İptal" deyin. Uzay ve zamanın dokusundan silinen hastalık dalgalarının yok oluşunu hayal edin. Tıpkı bir havuza bir taş atarak dalga yarattığınız gibi hayal edin. Akla gelen herhangi bir renkte, sağlığı temsil eden herhangi bir renkte bir yıldız düşünün ve yıldızı kuantum alanına bırakın. Ve düştüğünde, "ohm" Kuantum alanının merkezinden dışarı doğru hareket eden sağlıklı yaşam dalgaları yaratır ve kuantum alanını doldurur. Dalgaların rengine, dalgaların derinliğine, ne kadar hızlı hareket ettiklerine, dokularına, seslerine dikkat edin. Sonra yine aynıını yapın. Aynı sağlık yıldızını aşağı bırakın. Ve yine "ohm" diye indiğinde yarattığı iyilik dalgaları kuantum alanını doldurur. Yine dikkatinizi kuantum alanını doldururken dalgaların rengine, dokuya, sese, derinliğe, ve hıza getirin. Ve üçüncü kez bir sağlık yıldızını aşağı bırakın. Yine bir "ohm" ile iniyor ve tekrar kuantum alanını dolduran sağlık dalgaları yaratıyor. Yine renk, doku, dalgaların derinliği, ses ve hıza dikkat edin. Çünkü her şey kuantum alanından kaynaklanıyor ve kuantum alanı şimdi sağlık dalgalarıyla dolu, dikkatimizi gece gökyüzüne geri getiriyoruz. Girerken gördüğümüzden farklı olan ne? Gece gökyüzünde renk, doku, ses değişiklikleri var mı? Atomlar protonlar ve elektronlardan oluştuğu için dikkatimizi atomlara geri getiriyoruz. Atomlarda renk, şekil, doku, ses olarak herhangi bir değişiklik var mı? Gördüğünüz ya da hissettiğiniz şeyin bir değişimin onayı olduğuna güvenin. Atomlar DNA'yı oluşturmak için bir araya geldiğinden, dikkatimizi DNA'ya geri getiriyoruz ve renk, doku, ses, hareket, şekil değişikliklerini fark ediyoruz. Gördüğümüz ya da hissettiğimiz şeyin bir değişimin onayı olduğuna güvenebiliriz. DNA hücreleri oluşturmak için diğer parçalarla birleştiği için dikkatimizi hücrelere geri getirebiliriz. Bir kez daha hücrelerde girdiğimiz ana göre olan değişiklikleri fark ediyoruz. Renk, doku, ses, şekil, boyutta herhangi bir değişiklik. Gördüğümüz ya da hissettiğimiz şeyin bir değişimin onayı olduğuna güvenebiliriz. Ve dikkatimizi bedende başladığımız yere geri getirince, bedenin o kısmının tam bir sağlık durumunda olduğunu hayal ediyoruz ve gördüğümüz ya da hissettiğimiz şeyin bir değişimin onayı olduğuna güveniyoruz. Ve sonra dikkatimizi nefesimize geri getiriyoruz ve hazır olduğumuzda gözlerimizi açıyoruz.

- [Röportör] Bitirirken, şifaya yönelik son bir mesajınız?

- Şifaya yönelik son mesajım, zihin beden bağlantısı hakkında kendinizi eğitmek olacaktır. Çünkü zihniniz vücudunuza günde 24 saat, yılda 365 gün olağanüstü güçlü bir etki uygular. Ve eğer kendimizi bunun nasıl olduğu, nasıl çalıştığı konusunda eğitirsek, aslında zihnimizin hangi yönüne odaklanacağımızı seçerek zihin beden bağlantısını kullanmaya başlayabiliriz.

ŞİFA zirvesi



Dr. Deepak Chopra

Entegre tıp ve kişisel dönüşüm alanında dünyaca ünlü bir önder olan tıp doktoru Deepak Chopra, Chopra Vakfı, Jiyo.com ve Chopra Sağlık Merkezi'nin kurucusudur. TIME dergisi Dr. Chopra'yı "yüzyılın 100 kahramanı ve ikonu arasında en iyilerden biri" olarak tanımlamıştır.

Deepak Chopra, iç hastalıkları, endokrinoloji ve metabolizma alanlarında kurul sertifikalı, Amerikan Hekimler Koleji üyesi, San Diego Kaliforniya Üniversitesi tıp ve halk sağlığı klinik profesörü, araştırmacı, Massachusetts Genel Hastanesi'nde nörologist ve psikiyatrist, Northwestern Kellogg İdari Yönetim Okulu'nda yardımcı profesör, Columbia Üniversitesi'ne ait olan Columbia Business School'da yardımcı profesör ve Sofya Üniversitesi'nde bilinç çalışmaları profesörüdür. World Post ve Huffington Post'un küresel internet anketi Chopra'yı dünyadaki "17. etkili düşünür" seçti ve "tıp alanında 1." sıraya yerleştirdi.

Yirmi beşi New York Times En İyi Satanlar arasında olmak üzere 85'ten fazla kitap yazdı, Siz Evrensiniz: Kozmik Benliğinizi Keşfetmek ve Neden Önemlidir kitabı anında New York Times En İyi Satanlar ve Wall Street Journal En İyi Satanlar arasına girdi.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- *Düşüncelerinizin 99%'unun gerçek kökenini.*
- *Bir teşhisin neden hastalık seyri olmaması gerektiğini.*
- *Sağlıklı olmanın 5 yöntemi – iyileşme imkânsız görünse bile.*
- *Vücutta kendiliğinden iyileşmeyi tetiklemek için gereken adım.*

Öğrendiklerinizi uygulama:

Kendinize bu soruyu sorun: İstediğim şeyi neden istiyorum? Amacı nedir?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Sizce insan vücudu, kendini her türlü hastalıktan ya da yaralanmalardan iyileştirebilir mi?

- İnsan vücudu, yapı itibarıyla kendini dengeleyen durumdadır. Buna da biyolojide homeostaz denir. Yani bu bizim doğal halimizdir. Şimdilik söylenene göre, yüzde beş oranında tam tabiriyle genetik mutasyona bağlı hastalık bulunuyor. Ve bunlar tamamıyla nüfuz ediyor, yani şu an için onları nasıl durduracağımızı bilmiyoruz. Yüzde 5. Bu yüzde 5'in, genetik mutasyonla arasında bire birlik bir ilişki vardır ve mutasyon bir hatadır. Bunu tam anlamıyla anlatabilmek için gendeki bir dizgi hatası diyebiliriz. Bu yüzde 5'in kendini dengelemesi ya da iyileştirmesi nasıl oluyor, şu an için anlayamıyoruz. Genetik mutasyona iyi bir örnek olarak meme kanseri olan Angelina Jolie'yi verebiliriz, ancak çoğu gen mutasyonu böyle olmaz. Buna kanser de dahildir, bağışıklık hastalıkları da, dejeneratif bozukluklar da hatta iltihaplanmaya yatkınlık da, kalp hastalıkları da, enfeksiyonlar da. Bunların çoğu, hayatı deneyimleme tarzımızdan etkilenir. Sadece deneyimleme tarzından değil, bu yaşadıklarımızı nasıl yorumladığımızdan da etkilenir.

- [Röportör] Süper Genler'de hem beynimizin, hem genlerimizin kullanıcısıyız diyorsunuz, açıklar mısınız?

- Evet, yaşadığımız her deneyim mesela şu an burada karşılıklı oturuyoruz, sohbet ediyoruz, dışarıdaki şu harika manzaraya, okyanusa bakıyoruz. Bu bir algı deneyimidir ama düşünceler, hisler, duygular ve arzularla zihinsel bir deneyim de olabilir. Peki bu deneyim nerede yaşanıyor? Bunun en basit cevabı: bilincimizde yaşanıyor. Yani farkındalığımızda yaşanıyor. "Peki bilinç nerede" sorusunu cevaplamaksa epeyce zordur, çünkü buna bilimde bilincin zorlu muamması denir Bilinç, şekilsiz bir şeydir, bir şekli yoktur. Malum, her maddenin bir şekli vardır, beyninizin, vücudunuzun bir şekli vardır. Pantolonunuzun bir şekli şu mikrofonun bir şekli var. Her şeyin bir şekli var. Fakat bütün bu deneyimin nerede yaşandığı sorusunun cevabı olan bilincimizin bir şekli yoktur. Şekli olmayan bir şeyin de zamanda ve mekanda bir konumu olmaz. Bu nedenle, biz birkaç kişi bilincin uzay zamanında olmadığına inanıyoruz. O kendini yansıtan bir şey. Kâh vücut olarak kâh evren olarak. Vücutta bir de beyin var. Ve bu da yansımanın bir parçasıdır. Vücudumuz genlerden oluşur, mesela anne ve babanızın bir piknik dönüşünde döllenmiş bir yumurta olarak rahme düşmeniz gibi. Bunun da bir şekli vardır. Ama yaşanan deneyimin şeklini sorarsanız şekli yoktur, deneyim şekilsiz ve boyutsuz bir bilinçte

ŞİFA zirvesi

olur, o da sizsiniz. Sonuç olarak bunu fark ettiğimizde beynimizi ve vücudumuzu yaratan genleri görürüz. Ve sonra elbette beyin ve vücut, zamanla deneyim yoluyla şekillendirilir. Aslına bakarsanız genlerin kendisi, yaşamımızın başlangıcına kadar giden ebeveynlerimizin ve atalarımızın deneyim deposudur. Bunların hepsi de bilinçte olan bir faaliyettir. Yani her düşünce, her his, her duygu, her bilgi, her algı, her kişisel ilişki, her sosyal etkileşim, her ortam, her çikolata ısırtığı ya da yediğiniz içtiğiniz herhangi bir şey bunun yanında yeterli ya da yetersiz uyku yeterli ya da yetersiz stres bütün bunlar, şu anda, genlerinizin faaliyetini sürekli ayarlayan şeylerdir. Yani yeme, nefes alma, sindirim, boşalım, metabolizma, duysal deneyimler, ses, dokunma, görme, tat ve koku ve sonra iç dünyanıza ait olan düşünce, his, duygu, anılar, hayal gücü, yaratıcılık, önsezi bilgi, tüm bunlar genlerinizin ve beyninizin faaliyetini düzenliyor, çünkü sinir ağları proteinlerden oluşur. Ki onlar da DNA'dan ve RNA'dan yapılırlar. Yani bunlar bir tür fabrikadır. RNA denen şey aslında vücudun şekillendirildiği ve üretildiği bir fabrikadır. Ve evet, biz genlerimiz ve beynimiz değiliz. Bizler beynimizin de genlerimizin de kullanıcılarıyız. Bunlar da nihayetinde bilincimizdeki deneyimlerdir. Bunlar semboldür. Beyin, vücut hatta zihin bile semboldür. Öğrenme, hissetme, düşünme, beş duyumuzla dünyayı algılama tarzımızın sembolü. Bunların hepsi, oluş şekli çok güzeldir. Hem bedeninizde, hem zihninizde hem de dünya deneyiminizde gerçekleşen her şeyin yaratılmasına tüm evren katkıda bulunuyor.

- [Röportör] Süper Beyin'de "hayat tek başına iyi değildir, siz iyiymiş gibi yanıt vermelisiniz, bu onu nasıl algıladığınızla ilgilidir" diyorsunuz, yaşanmışlıklar ve şartlanmalar, dünyaya baktığımız merceğin rengini belirliyor, peki hastaysak, gerçekliğimizden mutlu değilsek, bu merceği nasıl değiştiririz?

- Herkesin şartlanmış bir zihni vardır. Zaten bir bireyi birey yapan şey de budur. Sonuçta doğar doğmaz size bir isim, bir kimlik veriliyor bir kültürünüz, dininiz, bir milliyetiniz oluyor. Bu da temelde, sonsuz olasılık alanının dışında kurgusal bir kimlik yaratıyor. Bir bebek dünyaya geldiğinde, tek deneyimlediği, gördüğü, duyduğu ve hissettiği şeylerdir. Sonra bebeğe, "senin adın bu", "bu bir ağaç" deriz. Sonra birden konular belirir, nesne bölünmesi başlar. Bu da yapaydır. "Ben" ve evren olmaz, çünkü "ben", evrenin faaliyetidir. Ancak anne babamızın, eğitimimizin, dinimizin kültürümüzün, tarihimizin, ekonomik durumumuzun yol açtığı şartlanmalar sonucunda bizler bireysel bir kimlik yaratıyoruz. Bazı insanlar nispeten iyi şartlandırılmıştır, anne babası, "oh, sen evrenin armağanısın" der. Bu bedende dünyaya gelmiş ilahi bir ruhsun. Olağanüstü şeyler başaracak, harika işler yapacaksın. Bu tür bir programlama düşünceden duygulara, algılamaya, biyolojiye kadar, her şeyi etkiler. Şayet bir çocuk çok fazla özen sevgi, takdir, kabullenme sevgi, sevinç görüyorsa bu onda, kendi kendini düzenleyen,

ŞİFA zirvesi

homeostatik ve sağlıklı bir biyoloji yaratacaktır. Öte yandan çocuk, kabul, sevgi ve takdir görmemişse bu durum onda tecrit edilmişlik duygusu ya da korku yaratır ve nihayetinde kendini öfke, düşmanlık, kızgınlık, şikayetçi olma, suçluluk ya da utanç duygusu, veya depresyon olarak ifade eder ve bu da tecrit durumu yaratır. Ve böylelikle, o klişeleşmiş durum karşımıza çıkar. Bir yanda sevgi var, diğer yanda korku. Ama sevgi, esasen hayata bağlı olmaktır korku ise hayattan kopmaktır. İşlevsel olmayan tüm duyguların temeli olan bahsettiğim bu korku homeostazda ya da kendini iyileştirme sisteminde aksamaya neden olur ki biz buna hastalık deriz, çünkü önce rahatsızlık ile başlar daha sonra da hastalığa dönüşür. Ve bence git gide artan kanıtlar bizlere konuşmayı öğrenmeden önce erken şartlanma yaşadığımızı gösteriyor, çünkü bebekler, beden diline cevap verir, sizin göz hareketlerinize, ses tonunuza yüz ifadenize, jestlerinize bakarlar ve bunları anlamaya çalışırlar. Bu insan iyi niyetli mi, çözmeye çalışırlar. Sözlerle değil, hisler düzeyinde. Bu da limbik beyinlerindeki programı çalıştırır. Bu, duygusal beyindir. Limbik beyin de, iç salgı sistemiyle hipotalamusla, hipofiz beziyle, bağışıklık sistemiyle bağlantılıdır. Duygusal travma, hastalığın başlangıcıdır ve bu da erken çocukluk anılarına kadar uzanır. Bunu düzeltebilir miyiz, evet düzeltebiliriz. Her şeyden önce düşüncelerimize, hislerimize, duygularımıza ve algılarımıza tanıklık ederek ama olumlu olmaya çalışmayarak, bu çok sinir bozar. Pozitif insanlar çok sinir bozar, çünkü yapay gelir. Algılarımıza, zihnimizdeki görüntülere duygularımıza, düşüncelerimize tanıklık etmeyi öğrenerek ve inandığımız şeylere neden inandığımızı kendimize sorarak. "Yeterince iyi değilim, ben değerli değilim çekici değilim" gibi şeylere neden inandığınızı sorarak. Bunlar, kendi adınıza düşünmeyi öğrenmeden önce çok daha önce bilincinize programlanmış, sınırlayıcı inançlardır. İnsanların yüzde 99'u, kendileri adına düşünmez. Başkalarının düşüncelerini geri dönüştürürler. Kültürlerinin, toplumlarının düşüncelerini. Bu bir çeşit sosyal koşullama hipnozudur. Bu da sizi davranışın, düşüncenin ve nihayetinde biyolojinin önceden kestirilebilir sonuçlarına programlıyor. Yani insanların yüzde 99'u, ya da fazlası iyi şeyler için, iyi olmayan şeyler için, acı ya da neşe için şartlandırılmış biyolojik robotlardır. Ben şahsen, en idealinin, iyi şeyler için de, kötü şeyler için de şartlandırılmaması olduğunu düşünüyorum. Bunlardan bağımsız olursanız, kendi içinizde saf potansiyel ve sonsuz olasılıklar alanı olan daha derin bir kısma gidebilirsiniz. Burası sonsuz yaratıcılık, sevgi, neşe, merhamet, barış, eşitlik alanıdır. Ve işte buradan, sizin için ve biyolojik sisteminiz için en uygun olan seçimleri yapabilirsiniz. O anda. Böyle bir planınız varsa, bu sizin bildiğiniz, koşullandırma, düşünme, programlama ve diğer her şeyin başka bir formudur. Yani doğru durum için, doğru anda, doğru seçimi, direnmeden, tahminde bulunmadan, pişmanlık hissetmeden sadece "şu anı" yaşayarak yapmak gerekir. Ve bu anı, istediğiniz şekilde programlayabilirsiniz.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Kendi benliğimizin derinliklerine inmenin bir yolu da meditasyon mudur?

- Evet. Çeşitli meditasyonlar vardır, mesela kendini yansıtmayı içeren meditasyonlar. Sessizce oturur ve kendinize, "ben kimim" diye sorarsınız. Cevabı bilmiyorsunuzdur. Fakat öylece durup bu soruyu kendinize sürekli tekrarlıyorsanız isimsiz, cisimsiz ve sadece bir bilinç olduğunuzu fark edersiniz. Kendini yansıtmanın başka şekilleri vardır, "Ben ne istiyorum?" Çünkü çoğu insan bir şeyler yapar ama bunları neden yaptıklarını bilmiyorlardır, bu para kazanmak olsun, borsayla ilgilenmek olsun, ya da güzel bir ev, lüks bir yat satın almak olsun. Bunları sadece diğer insanlar da böyle yapıyor diye yapıyorlar. Bu adeta bir ayak uydurma yarışı. Komşudan daha iyi nasıl uyum sağlayabilirim hırsı. Dediğim gibi, biyolojik robota dönüyorlar. Önce sormanız lazım "Ben bunu neden istiyorum? Bunun gerçek amacı ne?" diye. Bu sizi üçüncü soruya getirir: "Ben neye şükrederim?" Ve dördüncü soru "Benim amacım ne?", bu dünyaya bir yat ya da özel uçak almak için geldiğinizi sanmıyorum. Bu sizin servetiniz, "bir yat aldım" Fakat siz aslında bu dünyaya kim olduğunuzu öğrenmek için geldiniz. Er ya da geç. Kendini yansıtma, güzel bir meditasyon formudur. Bunun yanı sıra, kendini sorgulama adı verilen meditasyon formları da vardır. Bu da sizin inançlarınızı sorgular. Çünkü her inanç bir düşüncedir. İnançlar, kendine güvensizliği gizler. İster Tanrı'ya inanın, ister meleklerle, bunların hepsi örtbas eder, size "elektriğe inanıyor musunuz" diye sorsam, siz de "inanmak zorunda değilim" dersanız, "bu mikrofonu o çalıştırıyor" derim. Ya da, "yerçekimine inanır mısınız" desem. Tanrı gerçekse ya da herhangi bir şey gerçekse o zaman inanmaya gerek kalmaz. Deneyimlemeye ve bilgiye gerek vardır, dolayısıyla her inancı sorgulamalısınız. Bir vücut ya da zihin, ya da kişilik olduğunuza dair inancınızı dahi sorgulamak lazım. Bu da meditasyonun başka bir formu. Meditasyonun üçüncü formu da, bugünlerde farkındalık dedikleri şey. Bu korkunç bir kelimedir, çünkü farkındalık pratiği yaparken zihninizi kullanmazsınız. Bir düşünceyi fark etmek, düşünce değildir. Ve bedeninizi fark etmek de bedeninizin içini fark etmek de öyle. Bunlar yoga teknikleridir, farkında olmak ama hiçbir etiket, yargılama, değerlendirme, analiz yok, sadece farkında olmak. Yani beden farkındalığını pratik edebilir, bedeninizin içinin farkındalığına çalışabilirsiniz. Kalbinizin, karaciğerinizin, böbreklerinizin. Buna yoga geleneğinde pratyahara denir. Ya da, bizim dilimizde "dinleme" diyebiliriz. Algı, dış dünyayı deneyimlerken dinleme de vücudumun içinde olanları deneyimlerken. Zihinsel alanda farkındalık vardır, düşüncelerin, hislerin, duyguların, hayallerin hayallerin değil, zihinde canlandırılan görüntünün farkındalığı. Bilmenin farkındalığı. İlişkilerin farkındalığı, kişisel ilişkilerin, sosyal ilişkilerin, çevreyle ilişkinin, evrenle ilişkinin farkındalığı. Sonra kendini aşma dediğimiz şey olur ki bunda genellikle mantra gibi bir teknik kullanılır. Bahsettiğim şeylere

ŞİFA zirvesi

ilaveten bunu da duymuşsunuzdur. Mantra, düşüncelerinizle rekabet eden ve nihayetinde sizi düşüncenin ve sözün olmadığı bir yere götüren bir çeşit sestir. Orada sadece farkındalıkla, ya da saf farkındalık denen şeyle kalırsınız. Biz bu teknikleri pratik ederken kendi temel varlığımızla temasa geçeriz, öz bilincimizle ki buna da spiritüel geleneklerde ruh denir. Ancak ruh sözcüğü insanın zihninde beklenti oluşturuyor, içlerinde bir hayalet olduğunu düşünüyorlar. Ama öyle bir şey yok. Bu sadece temel farkındalıktır. Dünyanın, bedenin, zihnin ya da herhangi bir şeyin deneyiminin olmadığı bir şey. Bir şey deneyimlemek için farkındalık gerekir, farkındalık, bilinç, öz, ruh. Öz, ruh, yüklü sözcüklerdir, Tanrı sözcüğü de öyle, çünkü insanlar pek çok anlam yüklemiştir. Onun için en iyisi temel varlığınız diyelim ve farkındalık olmadıkça temel bilinciniz zarar görmez. Yaşanan bütün deneyimlerde bilinen bütün deneyimlerde, ve yapılan bütün deneyimlerin dışında bunu bir kez anladıktan sonra hepsinin bu kadar olduğunu anlıyorsunuz. Farkındalık ve faaliyetleri, zihin beden evreni dediğimiz modülasyonlar veya değiştirilmiş dalgalanma biçimleri veya uyarımlardır. İşte bu seviyede, deneyimlediğiniz her şeyin yaratıcısı sizsiniz. Artık ne iyileşme, ne hastalık ne de başka şeyler için kaygılanmaya gerek vardır. Bütün konseptler dahil, çünkü vücudun kendisi bir konsept.

- [Röportör] Bu seviyeye ulaştığınızda, genel bir fayda görürsünüz, ancak meditasyonun fiziksel faydaları var.

- Vücudunuz bir projeksiyonsa, filmi güzelleştirebilirsiniz. Hayali geliştirebilirsiniz. Ama evet, fizyolojik faydalar görebilirsiniz, bu da kısaca zihin ve beden dediğimiz bilinç projeksiyonu deneyimini daha başarılı yaşadığınızı gösterir.

- [Röportör] Biraz da mikrobiyomdan bahsedelim mi?

- O halde şimdi başlangıca dönelim, annenizle babanız aşık oldu, gözlerinde arzu parıltısı belirdi. Ve sonuç, döllenmiş bir yumurtaydı. Bu tek bir hücredir. Bu hücre yaklaşık olarak 50 kez bölünür. Ve sonra da yüz trilyon hücreden oluşan bir bebeğiniz olur. Ki bu sayı, Samanyolu galaksisindeki yıldızlardan daha fazladır. Hepsi o tek bir hücreden geldi. Sonra iki, sonra dört oldu ve devam etti. Bu sürece morfojeniz ve farklılaşma denir. Morfojeniz şekil oluşturmak anlamına gelir. Farklılaşma ise, tek bir hücrenin, gözler, burun, tırnaklar, cinsel organlar, kıl folikülleri, karaciğer, böbrekler, dalak hücrelerine dönüşmesidir, yani tek bir hücre farklılaştı. Bölünmedi, farklılaştı, "bir", "çok"a dönüştü, ama hepsi kaynakla bağlantıda. Bu da sizin edinmiş olduğunuz 23 bin genden geldi. Bunların yarısı annenizden, yarısı babanızdan. Gen nedir, gen DNA'nın bir parçasıdır. İnsanlar DNA'yı çok duymuştur. Herkes DNA'dan söz eder.

ŞİFA zirvesi

DNA, dioksiribo nükleik asittir. Ve temel olarak dört kimyasaldan oluşur, adenin, guanin, sitozin, timin. Biz bunlara kısaca A, T, C ve G deriz. Ve bu, hayatın alfabesidir. Hangi canlı olduğu fark etmez, muz, sinek, hipopotam, timsah ya da insan sadece bu dört harftir. İngilizcede 26 harf kullanıyoruz. Fakat hayat, dört harf kullanıyor. Bu DNA diyelim, içinde 46 kromozom bulunur ki bu da döllenmiş yumurtanın parçalarıdır. Gen, DNA'nın bir parçasıdır. Gerilmiş bir parçası. Şimdi kromozmları spiral bir merdiven gibi düşünün, insanlar DNA'nın fotoğrafını böyle görür. Bu spiral merdivenin basamakları bulunur, bunlar da DNA molekülleridir. Ama bu merdivenin bir parçası bir kalıtım birimini kodlamaktadır. Ve açık renk göz geniniz olur. Sarı saç geniniz. Sizde mavi göz geni var, kimi insanda da, Napolyon burnu geni vardır. Bunun gibi şeyler. Yani gen, DNA'nın bir parçasıdır. Vücudunuz ise esasında şu ya da bu gen değildir, vücudunuz bir senfoni, bir orkestradır. bu sözcüklerden oluşan bir hikayedir. Tam anlamıyla kelimenin cisme bürünmüş halidir. Bu durumda anne babanızdan aldığınız 23 bin geniniz var. Ve siz dünyaya gelirken şayet doğumunuz sezaryen ameliyatıyla gerçekleşmiyorsa ki bu da daima hafta içi olur, çünkü doktorlar hafta sonları golf oynar. Dedğim gibi sezaryenle dünyaya gelmiyorsanız bu dünyaya gelirken, nefes alıp veriyor ve annenizin vajina salgısını soluyorsunuz. Buna da mikrobiyomun dikey aktarımı adı veriliyor. Çünkü bu salgılarda 2 bin farklı tür bakteri bulunuyor. Ve oradaki genleri sayacak olursanız 2 milyon 200 bin sonucu çıkar. Yani anne babanız size 23 bin gen veriyor, ama toprak ana'dan özünde bakteri olan 2 milyon 200 bin gen alıyorsunuz, tabi ki toprak ana antibiyotikler, steroidler, kimyasallar ve böcek ilaçlarıyla kontamine olmadıysa, ama teorik olarak toprak anne size 2 milyon 200 bin gen veriyor. İşte buna da mikrobiyomun dikey aktarımı deniyor. Bu sizin derinizin altında, çünkü bu salgılarla kaplandınız onları yuttunuz ve soludunuz. Böylece dünyaya anne babanızın 23 bin geniyle, ayrıca onlarla ve kardeşlerinizle etkileşim sonucu fazladan 2 milyon 200 bin genle daha geliyorsunuz, tabii bunun yanında sarılma, dokunma, öpme, yalama, meme emme faktörleri de var. Sizin genomunuzla bu mikrobiyom arasında, bir etkileşim oluyor ve tabii hayat deneyimleriyle de. Ve bu da, genlerinizin aktivitesini düzenledikten sonra, epigenom adı verilen bir protein tabakası oluşturur, yani itabımızda süper genler diye bahsettiğimiz şey, bizim gerçek benliğimiz olan ebeveynimizin genleriyle mikrobiyomun birleşmiş aktivitesiydi. Çünkü teknik olarak konuşursak bakteri kolonisine tutunmuş birkaç insan hücresiyiz. Sonra da epigenom, bu deneyimin sonucu olarak gelir. Bu üçü, birbiriyle etkileşime girer. Öğrendiklerimizden, bütünsel bir birleşim olarak adlandırabileceğiniz durumu beş ayrı unsurun yarattığını söyleyebiliriz: Bunlar uyku, meditasyon ve stres yönetimi, hareket ancak daha belirleyici olursak, zihin beden koordinasyonuna sahip hareketler diyebiliriz, mesela yoga gibi. Yoga asanaları deriz, "asanalar", farkındalık yeri anlamına gelir. Yani asanaların her biri,

ŞİFA zirvesi

vücudun farklı organlarına giden farklı sinirleri uyarmakta. Mesela güneşi selamlama hareketi beyinden başlayıp ses tellerini jest ve mimikleri, nefes almayı, kalbi, oradan da tüm organları etkileyen vagus sinirini uyarır. Bu tür bir zihin beden koordinasyonu ve vagal uyarımı, her şeyi etkiler, mikrobiyomu, bio düzenlemeyi, kalp hızı değişkenliğini, her şeyi. Üçüncü unsura, kendini dengelemeyi etkileyen hareket dedik. Genom, epigenom ve mikrobiyom arasındaki birleşmeyi sağlayan unsurlar. Dördüncü unsur da, nefes almak. Çoğu insan düzgün nefes almaz çünkü "anda" yaşamazlar, anda olursanız, nefesinizin de belli bir kalitesi olur. Ama yoga gelenekleri kurslarında yüzlerce nefes tekniği vardır, yoga merkezlerine giden insanlar size Ujjayi nefesinden dönüşümlü burun nefesinden ya da körük nefesinden bahsetmiştir, bunların farklı iç organlara giden giden viseral sinirler üzerinde büyük etkisi vardır. O halde ne demiştim. İlk unsur uyku, ikincisi meditasyon ve stres yönetimi. Üçüncüsü yoga nefesi ve hareket dördüncü de, duygular. Sizi hayata bağlayan ne kadar çok duygu varsa ki doğunun bilge geleneklerinde ilahi duygular denir. Sevgi, tutku, neşe, eşitlik, bunlar şifalanmanızı sağlar. Bahsettiğim diğerleri de, suçluluk, utanç, depresyon, öfke, düşmanlık alınganlık, yakınma, dengenizi bozar. Ve son unsur da, yiyecektir. Yediğiniz şeye antibiyotik, steroid, hormon ya da böcek ilacı karışmışsa ki bunlar petrol ürünleridir. Bunlar Vietnam'da kullandıkları portakal gazından farksızdır. Yemeğiniz fabrikasyon bir ürünse, tüm bu çöplerle işlenmiş gıda demektir. Ve bunlar, mikrobiyomu öldürür ve mikrobiyom daha sonra metabolitler yoluyla genomunuza, "hey, burada bir savaş var" diye mesajlar gönderir. Böylece geniniz savaş varmış gibi tepki verir ve bunun sonucunda da iltihaplanma olur. İltihap daha sonra epi genomunuzu bozar, bu da daha fazla iltihaplanmaya yol açar. Bu birkaç teröristi öldürüp, ancak aşırı hasara neden olmaya benzer. Teröristler sağlıklı olanlara, "bu insanlar bizi öldürüyor, gel bana katıl" diyor. Ve böylece terör iyice büyüyor, bu da hastalık demek oluyor. Yani çok basit bir düzeyde uyku, meditasyon, hareket nefes alma duygu ve yiyecek, tüm bunlara uygun davranmak o kadar da zor değil aslında. Ama bilim kısmı heyecan vericidir.

- [Röportör] Fiziksel olarak ağrı çekiyorsak, hastaysak, ya da korkuyorsak, dikkatimizi nasıl başka yere yönleltebiliriz?

- Fiziksel anlamda bir sancınız varsa. İltihaplanmadan, yaralanmadan ya da hastalık yüzünden sancı olabilir. Bu fiziksel sancı dikkatinizi ve farkındalığınızı kendi üstüne çekme gereği duyar. Ona direnirseniz daha da beter olur. Bu yüzden farkındalığınızı ona yöneltin. Bu Rumî'nin yöntemidir, sancının tedavisi, yine sancıdır. Yani farkındalığınızı olabildiğince oraya yöneltin, ama yorum yapmadan, "oh, çok acıyor" demeden, böylesi farkındalık olmaz çünkü. Bu düşünce olur. Fakat farkındalık bilinçli olmak, bilinçlilik de kendini dengelemektir. Fiziksel acılarda en iyi

ŞİFA zirvesi

yöntem, bir şey yapmadan farkındalığınızı ona yöneltmektir bir niyette bulunmadan. Sadece dikkatinizi verin. Bu yöntem, fiziksel acılarda yapmanız gereken şeylerden bir tanesiydi. Diğer bir yöntem de meditasyonla kendinizin ötesine geçmenizdir, orada, o yerde, en azından öğrettiğimiz şekilde, orada "ne bir mantra, ne bir düşünce vardır. Sadece farkındalık. Sınırı aşmak, sınırı aştığınızda acı kalmaz. Çünkü acı, zaman, mekan ve sebeplerin olduğu bir dünyadadır siz bunu aşıyorsunuz. Fiziksel acıda bunu yapmalısınız. Altında yatan hastalığı da tedavi edersiniz. Fakat insanların acı olarak adlandırdığı bir acı türü daha var. Bunun bildiğim diğer hayvanlarda olduğunu pek sanmıyorum, "kız arkadaşım neden telefonuma dönmedi?" gibi Böyle gülünç şeyleri kastediyorum. Böyle düşünceler. İnsanların acıları, hayvanların ya da diğer canlıların yaşadığı acılardan farklıdır. Her şeyi sorgulamaktan hoşlanıyoruz. "neden yaşlanmak zorundayız?" gibi, bundan korkan çok insan var, ve daha hızlı yaşlanıyorlar. Bu durumu düzeltmek için bedenlerine yaptırdıkları her şeye rağmen sakatlık, hastalık korkusu reddedilme korkusu ve en büyük korku olan, ölüm korkusu. Kısacası insanlar varoluşsal acı denenen bir şeye sahiptir. Bu fiziksel acıdan öte bir şeydir, ve fiziksel ağrıya da neden olabilir. Ama altta yatan şey gerçeği bilmemekten kaynaklanan bir acıdır. Yine doğu bilgeliği geleneğinde, bunun nedeni kim olduğunuzu bilmemeniz. Ayrıca, tutulamayacak olana tutunmaktır, bu şekilde hiçbir deneyim yaşanamaz. Mümkün değil, çünkü tanım gereği deneyimin bir başlangıcı, bir ortası ve bir sonu vardır, bu deneyim de sona erecek. Hawaii güzel ve bir hafta içinde bitecek. İlk gençliğinizdeki o deneyiminiz gitti. Ona tutunamazsınız, teknik olarak konuşursak, hiçbir şeye tutunamazsınız. Ama insanlar buna çalışıyor. Bu yüzden de acı çekiyor. Çünkü onlar bir faaliyete tutunuyorlar, bir eyleme tutunuyorlar. Halbuki onlar bir isim sanıyor ama o bir eylem, bir eyleme de tutunamazsınız. Bu tıpkı, rüzgarı tutmaya nefesinizi tutmaya çalışmak gibi, sonunda boğulursunuz. Evet. Bu ikinci sebebiydi, ilki, kim olduğunuzu bilmemek. İkincisi yakalamak, kavramak ve var olmayan şeye tutunmaktır. Bu kalıcı değildir. Üçüncüsü bundan kaynaklanan geçicilik korkusudur, dördüncüsü, kendinizi ego adı verilen, toplumca teşvik edilen, kurgusal bir kimlikle tanımlamaktır. Ve beşincisi de ölüm korkusudur. İnsanların acı çekmesinin temel sebepleri bunlardır. Bunu tedavi etmenin tek yolu da, zaman ve mekanda olmayan öz kimliğinizi bulmaktır, ki daha iyi bir tabiri olmadıgından, bizler buna, ruh diyoruz. Yani ruhunuzu kaybederseniz, acı çekersiniz. Ama öz varlığınızla bağlantı kurarsanız o zaman deneyim yaşayabilir, tadını çıkarabilirsiniz ve aynı zamanda buna bağlı kalmazsınız. Deneyime bağlı kalmak, doğu bilgeliği geleneğinde "karma tarafından sınırlanmak" olarak adlandırılır. Karma tarafından sınırlanmak da acı çekmektir. Karmadan bağımsız kalmak ise yaratıcılıktır. Yani karmanın tersi, yaratıcılıktır. Ve bu da nihai şifalanmadır.

ŞİFA zirvesi

Fiziksel, psikolojik, duygusal iyileşme olur ama sonuçta iyileşme, bütünlüğe ya da gerçek benliğimize geri döndürür. Sağlık, şifa, bütünlük, kutsal hepsi aynı kelimedir.

- [Röportör] Yeni benliğimize, her hafta, her ay yeni organlara nasıl kavuşacağımızı anlatmanızı seviyorum, hastalığı uzakta tutan bizim zihnimiz mi?

- Tamam, güzel soru. Vücudumuzun bir faaliyette olduğunu hatırlarsanız. Aslında evrende tek bir faaliyet vardır, hiçbir şey durağan değildir. Belki müzeler hariç ama onlar bile zamanla gidiyor, biliyorsunuz. Muazzam müzeler vardı, artık hiçbirisi yok. Ancak mumyalanmış bir beden değilseniz yaşayan evrenin bir parçası olduğunuz sürece her şey hareket halindedir. Tıpkı nehir gibi, aynı görünür ama, asla aynı değildir. Yunan filozofu Heraklitos'un bir lafı vardır: "Bir insan aynı nehre iki kez giremez, çünkü artık o insan da, nehir de değişmiştir" Bunun gibi. Aynı bedenle ikinci kez giremezsiniz, gerçek "siz". Çünkü her an yiyorsunuz, sindiriyorsunuz, metabolizmanız çalışıyor, dünyayı deneyimliyorsunuz, nefes alıp veriyor, düşünüyorsunuz. Bedeniniz faaliyet halinde. Sürekli hareket ediyor. O yüzden de bedeniniz, biraz önceki bedeniniz olmuyor, o da her an değişiyor. Hawaii'ye son geldiğimde aynı valizle geldim ama aynı bedenle değil. O farklı bir bedendi. Geri döndüğüm, valizimin raf ömrü çok daha uzun. Yani bakış açınıza bağlı olarak, bedeninizin düğmesi açılıp kapanıyor demektir. Bu da onun doğduğu ve ölmekte olduğu anlamına gelir. Hangi ölçekte bakmak istediğinize bağlı, atom altı parçacıkların ölçeğinde vücudunuz, ışık hızında açılıp kapanır. Fark etmezsiniz bile. Önce buraya sonra size bakıyorum, değişmişsiniz. Evet. Atomlar ve moleküller açısından bakarsak, daha uzundur, mesela mide hücreleriniz her beş günde bir yenilenir. Beş günde bir yeni mide hücreleriniz olur. Ayda bir de, yeni bir cildiniz. Eski cildiniz ölür. Tabii deriniz timsah derisi değilse O zaman dönüşüm daha uzun sürer. Bu arada, geri dönüşüm oranı, vücudun bölgelerine göre çok değişir. Mesela iskeletiniz üç ayda bir yenilenir. Milyonlarca yıllık evrimsel zamanın bütün hafızasını tutan DNA bile yani DNA'nın gerçek hammaddesi ki içindeki karbon, hidrojen ve oksijen, galakside bir yıldızdan gelmiştir. O bile 6 haftada bir geri dönüşür. Yaklaşık bir yıl içinde vücudunuzun yüzde 98'i yenilenir. Mesela "bu model niye geçen yılkinin aynısı gibi görünüyor?" dersiniz. İşin doğrusu, aynı değildir. Dikkatle bakarsanız, geçen yılkinden biraz yaşlanmıştı. Geçen yılkinden iyi bile görünse bu böyledir, tabii kendini aşma pratiği yapmamışsa. Aslında bizi geri döndüren şey, hafızadır. Karma. Ya da şartlanma da diyebiliriz Çünkü karma dediğiniz de, şartlandırılmış zihindir. Ve geri dönüşüm yapar. Mide hücreleri her beş günde bir yenilenir, ancak hidroklorik asidin nasıl yapıldığını hatırlar. Evet DNA hücreleri de altı haftada bir geri dönüşür ama hayatın her şeyin geçmişini hatırlar. İskeletiniz bile üç ayda bir geri dönüşür. Yani geri dönüşen hafızadır, peki hafıza, bilinçte nerededir? Bu anıların çoğu

ŞİFA zirvesi

da şartlandırılmış anıdır, "biliyor musun 45'ine geldiğimizde, menopoza gireceğiz, 65'inde Florida'ya gideceksin, sonunda bir bakımevinde, vücuduna kateter takılı halde ölüp gideceksin" gibi şeyleri diyorum. İşte, geri dönüşüme uğrayan bu şartlandırılmış zihindir. Tabii bunu söylediğim çoğu insan, saçma olduğunu düşünüyor, ama işin gerçeği budur. Vücudunuzu değiştirmek istiyorsanız buna fiziksel görünüşünüz de dahil, o anıların, o hafızanın ötesine geçmek zorundasınız, çünkü hafıza dediğimiz şey silinemez. Hafıza, bilinçteyse ve bilinç de şekli olmayan bir şeyse, zarar verilemez yani hafıza silinemez. Bunun için, hafızanın ötesine geçme seviyesine ulaşabilirsiniz, böylece içeri yeni anılar sokarsınız. Mesela Hawaii'de olmak, harika vakit geçirmek, aşık olmak, tüm bu anılar müzik dinlemek, şiir okumak ya da dans etmek, bu tip eğlenceli, güzel anılar yarattıkça sizi mutlu edenler hafızanızda ön plana geçer travmatik anlarsa arka planda kalır, hâlâ oradadır, ama gerilerdedir güzel anlarsın arkasında. O zaman vücudunuzu yeniden keşfetme şansınız olur. Ruhunuzu dirilterek vücudunuzu yeniden keşfedersiniz. Bunun başka yolu yok.

- [Röportör] Sevdığınız biri "doktorum ölümcül bir hastalığım olduğunu söyledi, dördüncü evre kansermişim" dese, ona nasıl rehberlik edersiniz? Hastalarımı teşhise inanmalarını söylüyorum, ama tabii geçerliliği kesinleşmişse, çünkü biri size kansersiniz ya da başka bir şeysiniz dese oradan çıkıp ikinci, üçüncü bir görüş alırsınız. Sonuç kesinse hastasınız demektir. Evet, teşhise inanın ki

- onunla ilgili bir şey yapabilin, ama tahmini sözlere inanmayın biri size üç aylık ömrünüz var, ya da altı ayda insanların yüzde 60'ı ölecek derse aldırmayın. Bu yıllık hava durumu ortalamasına bakıp sıcaklığı söylemeye benzer. New York'ta yaşıyorsanız ortalama sıcaklık 20 dereceyse, bu bana şu an kaç derece olduğunu söylemez. Ya da Honolulu'da yaşıyorsanız ve ortalama gelir 60 bin dolarken siz 100 bin dolar kazandığınızda, bu belirleyici bir şey olmaz. O yüzden, hastalığınızın sonucunu kimse tahmin edemez. Bu durumda neden en iyi ihtimali seçmeyesiniz? İkinci olarak da, daha önce bahsettiğim şeyi hatırlayın, şu anki bilgimize dayanarak genetik mutasyona bağlı hastalıkların yüzde 5 oranında olduğunu söylemiştim, yani bu tür vakaların yüzde 95'inde isterseniz, hastalığınızın sonucunu değiştirebilecek bir şey yapabilirsiniz, siz katılımcısınız. Benim bu kişiye diyeceğim şey, bu konuda doktorunuzdan daha fazla bilgi edinin" olur, "Google'dan bakın". "Ulusal Tıp Kütüphanesine bakın" derim. "PabMed'den bakın" derim. "Ve oradaki bütün bilgileri öğrenin, bazıları olacak, bazıları olmayacak". Siz içgüdüsel olarak, mantıklı geleni anlarsınız" derim. "Her şeyi keşfedin, zihni, bedeni, tıbbi, spiritüel şifalanmayı bitki dünyasını, diyeti, yiyecekleri, ilaçları, çevreyi, hayat deneyimi yaratan aklınıza gelen her şeyi". "Hastalığın akut aşamaları için aynı zamanda



ŞİFA zirvesi

tavsiyem mekanik tıp dediğimiz şeyi kullanın", mesela "bir enfeksiyonunuz varsa çok sayıda bakteri, zararlı bakteri varsa, zatürreeyseniz alın, bu antibiyotik sizi iyileştirir" derler. Ama ne yazık ki bu sizi iyileştirmez. Enfeksiyona yatkınlığınızı ya da tekrar yakalanma olasılığınızı olumlu yönde etkilemez. Kesin iyilik sağlamaz. Aslında ilaçlar faydalıdır, ürünleri, terapötik buluşlar, ameliyatlar hepsi de faydalı şeylerdir. Şöyle diyebilirim: yüzde 5 ya da akut hastalıklarda belki yüzde 10 oranında. Aksi takdirde, kronik bir hastalığınız varsa, kanser, kalp hastalığı ya da ölümcül hastalık bütünsel bir yaklaşım kullanın, yani zihin, beden, duygular, ilişkiler, duygusal deneyimler, ses, dokunma, görme tüm bu duyular içindeki eczanede dozlar halinde duruyor. Koku terapisi, müzik terapisi, ses terapisi enerji şifalaması hatta uzaktan şifalama. Çünkü bu hastalığın bilinçte bir temeli vardır. Terapötik dokunuş, reiki, hipnoz, meditasyon duygularınızı etkileyen zihin, beden, duygular hayatınızdaki her şeyin bununla ilgisi vardır. İlişkiler de dahil olmak üzere iyi bir uyku da. Bu yüzden tahminlere inanmayın, kendiliğinden gerileyen vakalar var, kalp hastalığında görmüştük. Şimdi başka hastalıklarda görmeye başladık. En son, ölüm korkunuzun ötesine geçin, böylece ölüm size değil, bir deneyime oluyor.

ŞİFA zirvesi



Dr. Darren Weissman

Dr. Darren Weissman kiropraktik bütünselci bir doktor, LifeLine Tekniği'nin geliştiricisi ve The Power of Infinite Love & Gratitude (Sonsuz Sevgi ve Minnetin Gücü), Awakening to the Secret Code of Your Mind (Zihnin Gizli Koduna Uyanış), The Daily Lessons of Infinite Love & Gratitude and The Heart of the Matter (Sonsuz Sevgi ve Minnetten Günlük Dersler ve Konunun Özü) kitapları ile en çok satan yazarlardan biridir. Masaru Emoto'nun en çok satan kitabı Suyun

Gizli Mesajı'na yazar olarak katkıda bulunmuştur. Dr. Weissman bilinçaltı zihin ve bütünsel sağlık konularındaki uzmanlığı sayesinde bilinç alanında uluslararası tanınmış bir konuşmacı oldu ve E-Motion (D-Uygu), Making Mankind (İnsanlığın Yapımı), İncanın Ötesinde ve The Truth (Gerçek) filmlerinde ve yakında çıkacak olan Heal (İyileşme) belgesel filminde yer aldı. Dr. Weissman'ın yazıları, Natural Health, The Huffington Post, Prevention ve InStyle da dahil olmak üzere sayısız dergide yayınlandı.

İnsanlara bilinçaltının duygusal programlarını kasıtlı olarak nasıl değiştireceklerini öğretmek onun için bir tutku oldu. Bu değişimlerin doğal bir yan etkisi olarak, hastaların vücutlarının ve ilişkilerinin özündeki iyileşme ve gelişme olasılığının doğrudan artmaya başladığı görüldü.

Dr. Weissman yaşamındaki çalışmalara ve araştırmalara dayanarak, 2002 yılında LifeLine Tekniği®'ni geliştirdi. O zamandan beri iç barıştan yola çıkarak dünya barışı yaratma vizyonuyla, kişisel gelişime adanmış çok çeşitli bireysel bakım hizmetleri ve eğitim kursu programları sunan LifeLine Merkezi'ni kurdu. LifeLine Tekniği®, 24 ülkede 500'ün üzerinde sertifikalı LifeLine uygulayıcısıyla, dünyanın her yerinden öğrencileri kendine çekmektedir.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- *Hastalığınız ne olursa olsun, o hastalığın nedenini bulmanızı sağlayacak basit bir yöntem keşfedin.*
- *3-bölümlük bir yöntem ile bilinçaltınızın şifayı nasıl tetiklediğini.*
- *Yara izlerinin nasıl ve neden 'Chi'nizi' blokladığını.*
- *Şifalanmayı ve herhangi bir durumdan iyileşmeye yardım eden ve hızlandıran dört kelime.*
- *Şifalanmak için sorumlu olduğunuz tek şey.*
- *Bilinçaltınızı yükseltmek için yapmanız gereken adım-adım hareketler.*
- *Şifa için acının bir portal olarak nasıl kullanılabileceği.*

ŞİFA zirvesi

Öğrendiklerinizi uygulama:

Ayaklar ayrı, dik bir şekilde ayakta durun.

Gözlerinizi kapatın ve yer çekimi merkezini hissedin.

Yapmayı düşündüğünüz bir şeyi hayal edin. Vücudunuz öne mi eğiliyor? O zaman, evet.

Vücudunuz arkaya mı eğiliyor? O zaman, hayır.

Bunu ek besinlerle ve yemeklerle deneyin ve vücudunuzun nasıl tepki verdiğini ölçün.

Transkript:

- [Röportör] İnsanları iyileştirmek için kullandığınız “Yaşam Çizgisi” tekniğini anlatır mısınız? Nedir? Ne yapıyorsunuz?

- Hayatım boyunca yaptığım çalışmaların bir birleşimi olan “Yaşam Çizgisi” (LifeLine) sistemini geliştirdim. Zihnimizi, kalbin titreşimini, ne hissettiğimizi, düşüncelerimizi, dilimizi, sözlerimizi modern bir anlayışla, Çin Tıbbı, Beş Element Teorisi, Ayurveda tıbbı, Çakralar, Doşalar gibi eski doğal şifa yöntemlerini kabul eden bir sistemdir. İnsanların, hayatlarında sorun gibi görünen şeyleri adım adım incelemelerini sağlayan bir süreçtir. Bu problem, fiziksel bir belirti, davranış, bağımlılık, hastalık olabilir. Her türlü stres, Yaşam Çizgisi giriş kapısıdır. Ve kapı tamamen bilinci artırmakla ilgilidir. “Yaşam Çizgisi” tekniği bilim ve ruhun birleşmesidir. İnsanların farkındalıklarını artırmalarına yardım eder. Bedenlerin doğal iyileşme becerisinin, kalplerin kendini sevmeye, sevilme, başkalarını sevmeye gibi doğal yeteneklerinin "daha çok farkında olun" demenin süslü bir yoludur. İnsanlara rehberlik ederek zihinlerinde adım adım seyahat etmelerini sağlıyor, bunun için de gizli lezzetimiz sevgiyi kullanıyoruz. Bu, Amerikan işaret dilinde seni seviyorum demektir. Çok basit, ama her şeyi iyileştiren tek şey. Kas refleks testini kullanıyoruz; kas bilimi, sinir sistemimizin ne zaman tepkisel, koruyucu, korku temelli bir durumda olduğunu ve olmadığını öğrenmemizi sağlar. Olduğunda, kas testi asla yalan söylemez. Yol gösterir. Yol gösterdiğinde, biz çok basit sonsuz sevgi ve şükran. Evrensel bir iyileşme frekansı sonsuz sevgi ve şükran enerjisi kullanıyoruz. “Yaşam Çizgisi” Tekniğini

ŞİFA zirvesi

uygulamaya başladıktan sonra, bu arada, 2 “Yaşam Çizgisi” seansı asla birbirinin aynı değildir çünkü insanlar olarak sürekli evriliyoruz. Sürekli kendimizin bir sonraki en büyük versiyonuna ayak uyduruyoruz. İnsanlara bu süreçte rehberlik ederken, bir uyanış olur. Bu bir terapi değildir. Hikayeniz hakkında konuşmak veya neyiniz olduğunu bulmak veya bir şeyle sınırlandırılmak değildir. İdeal sağlığı, dengeyi güçlendirmenin ve önemini keşfetmenin tam anlamıyla benzersiz, derin ve güvenli bir yoludur. Yaşamınızın bir amacı var. Ve bu çok güzel. Çok güzel.

- [Röportör] Kas testinden biraz bahseder misiniz? Beni hep büyüleyen bir şey, çünkü vücut bize cevabı söylüyor.

- Kas testi, bilinçaltı ile nasıl konuştuğumuzdur. Yani, kas testi uyguladığınızda, özellikle de “Yaşam Çizgisi” Tekniği sırasında, tahmin yer almıyor. Ve sinir sisteminin bağlantı şekli, tüm hücrelerin hem vücudunuzun içi hem de parçası olduğumuz çevreyle iletişim kurma şekli otonom sinir sistemiyle olur, otomatik programlanmış sinir sistemi. Kas testi tam anlamıyla reflekstir. Yani, tıpkı gözünüze ışık tuttuğunuzda gözbebeğinin refleks gösterip, irisin, o renkli güzel irisin gözbebeğinin etrafında daralması gibi. Veya dizkapağındaki sinirlere vurduğunuzda, dizinizi kıpırdatmak istemeseniz de tekmelemesi gibi. En sevdiğiniz yemeği düşünün, ağzınız sulanır. İşte kas testi, aynı sisteme dokunur. Tüm refleksler aynı sisteme bağlıdır. Yani siz ya aktif bir şeye doğru ilerleyen ya da tepkisel, korku temelli, koruyucu, uzaklaşan veya kaçınan durumdasınızdır. Sinir sisteminin işleyiş şekli böyledir. Sempatik sistem: kork, savaş ya da kaç. Parasempatik sistem: iyileştirici, canlandırıcı, rahatlatıcı. Dolayısıyla, kas testi öyle kolay bir yoldur ki, bir şey tetiklediğinde, herkes nasıl değerlendireceğini öğrenebilir. Kendi düşüncelerimiz tetikler, başkalarının söyledikleri, aile bireyleri, yaşam koşulları hepimiz için tetikleyicidir. Kas testi, en azından bugüne kadar gördüğüm, korkunun hayatınızın kontrolünü ele aldığını bilmenin en etkili yoludur. Ve bu sayede, sözde sorunun ne olduğunu, hastalıklı durumu, olumsuz yapıyı gerçekten keşfedebiliriz. Kas refleks testi 1964’de Doktor George Goodheart isimli bir beyefendi tarafından geliştirildi. Bir kiropraktördü. Muhteşem, muhteşem bir adamdı. Ve iki özel fizyoterapistin çalışmasını temel aldı ve sonuç olarak da vücuttaki her kasın belirli akupunktur meridyenleriyle de ilişkili olduğunu buldu. Bu akupunktur meridyenleri aynı zamanda yap-boz gibi her organ ve salgı bezine bağlı. Biz büyük bir bulmacayız. Böylece, kas testi ilk olarak George Goodheart tarafından bulundu ve uygulamalı kinesiyojolojiyi geliştirdi. Uygulamalı kinesiyojolojiden sonra George Goodheart kendi düzinesini yarattı Kayropraktik dünyasındaki bu inanılmaz 12 öncü düşünür onun çalışmalarını geliştirdi. Doktor Victor Frank, tüm beden değişimi, Doktor Scott Walker, sinir-duygu tekniği,

ŞİFA zirvesi

tüm bu benzersiz kinesiyojoloji biçimleri George Goodheart'ın orijinal çalışmalarının uzantılarıdır. Tespit edildiği üzere, belirli bir kasta zayıf bir refleks bulabilirsiniz, ve akupunktur meridyenleri, sinir-damar noktaları, sinir-lenf noktaları gibi refleks gösteren bedenin belli noktalarını uyardıysanız, o refleks, o kas güçlenir. Ve aynı zamanda sadece o kas güçlenmekle kalmaz, insanlar bazı aksaklıkları farketmeye başlarlar; “Karaciğer enzimlerim düşüktü, artık değil”, “Proteini parçalayamadığım için kronik sinüs enfeksiyonu yaşıyordum”, sonuç olarak hepsi düzeldi. Böylece, insanlar, kas-iskelet sistemi, sinir sistemi ve iç organlar arasındaki bu bağlantıyı, organların işlevini ve birbirlerine nasıl bağlı olduklarını görmeye başladılar. Dolayısıyla, bu öncü kişilerin görevini devraldım, başladıkları işi devam ettirdim ve bilinci, farkındalığı, algıyı keşfetmek için başka bir seviyeye ulaştırdım. Şu an bir merceğin arkasından mı bakıyoruz? Yoksa, geçmişte tam olarak işlenmemiş bir hafızaya dayanan bir mercekten mi bakıyoruz? Hafıza, tetiklendiği anda duygusallık artar. Ve tetiklenince de kas refleks testinin önünü açar. Sonuç olarak, fiziksel sağlığımızın her yönünü ve doğal iyileşme yeteneğimizi etkiler. Kendi yaşamımızın en büyük lideri olarak en iyi benliğimizi gösterme yeteneğimizi, samimi ilişkilerimizi etkiler, zorlukları veya mücadeleleri gelişme fırsatı veya bize güç verecek bir şey olarak görmemize etki eder. Kas testi artık bu inanılmaz bilinç koduna erişmemize yardımcı olabilir. Ve sonuç olarak, en büyük potansiyelimiz olan, benliğimizi etkiler.

- [Röportör] Bilinçaltı inançlarımızın biyolojimizi nasıl etkilediğini anlatır mısınız?

- İnançlar algımıza etki eder. Algımızın temelini inandıklarımız oluşturur. Bazı inançlarımız gerçekten güçlü, hayat dolu olabilir ve benliğimizi etkiler. Diğer yandan, öte yandan bakıldığında, sınırlayan inançlar da olabilir. Temel sınırlayıcı inançlar, nihayetinde sadece anılardır. Tam olarak oluşmamış bir anın anıları. Bunlar tam oluşmamış, bütünleşmemiş, uykunun REM aşamasında işlenmemiş anılardır çünkü o anı işleyemeyiz. Diyelim ki, evde travmanın yaşandığı bir çevrede büyüyüyoruz. Alkolizm. Aile içi çatıma var, iltihaplı ilişkiler. Ve belirli bir zamanda duygularımızı işleyeceğimiz araçlar, bizde veya dünyamızda, etrafımızdaki çevrede yoksa, tam olarak oluşmamış bir anı haline gelir. Bunu bütünleştirmiyoruz. Ve bu da temel-sınırlayıcı inanç oluyor. Temel-sınırlayıcı inanç 3 şeyi yaratır. Bir, algı merceğini. İki, filtreyi, hayatı nasıl algıladığımız, ve üç, yer çekimini, çekim alanı. Kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı sadece çatışma, travma ve drama ortamında hala dört yaşıdaymış gibi görürüz. Filtrelıyoruz ve o yüzden de tekrar tekrar aynı şeyi hissediyoruz, renkler, sesler, kokular, tat, duygular her tetiklediğinde, bomm, sanki o anıyı ilk kez yaşıyormuş gibi tepki veriyoruz tekrar ve tekrar ve tekrar. Daha da fazlası, neyi çekersek onu hissediyoruz. Yani, bu titreşime uyan insanları ve koşulları hayatımıza çekeriz. Ve inançlar, biyolojik olarak bizi etkiler, çünkü temel

ŞİFA zirvesi

-sınırlayıcı inançlar tetiklenince kalbimiz kontrolden çıkar ve öfke, yenilgi, kendine güvensizlik başlar. Ve bilinçaltımız ve beynimizin duygusal kısmına bir sinyal gönderir. Buna limbik beyin denir. Limbik beyin, bir zamanlar içinde olduğumuz ve hala içimizde olan duygusal çevreyi temel alıp kimyasallar üretmeye başlar. Bu kimyasallar nöropeptitlerdir. Duyguların molekülleridirler. Ve tabi ki, kan dolaşımımızdan vücudumuzdaki hücrelere bağlanırlar. Vücudumuzdaki hücrelere tutununca da şimdi biz onlar oluruz. Artık o duygusal çevre haline geliriz ve şimdi hücrelerimiz hala 4 yaşındaymışız gibi hisseder, şekillenir, çalışır ve öfke, yenilgi temelli yeni hücreler oluşturur. Bu neye benzer? Adını siz koyun. Birisi için, Parkinson'dur. Başkası için, bağışıklık sistemi hastalığıdır. Başka biri için, Bağırsak iltihabıdır. Diğerleri için, alerjilerdir. Başkası için, kanserdir. Bir başkası için bağımlılıktır. İnançların yaşamımızda ortaya çıkışı, tam bir hayat çeşitliliğidir, her birimizin kendine özgüdür. Burada farkına varmamız gereken sorunumuz temel-sınırlayıcı inançlar değildir. Onları yok etmek için burada değildir. Vücudumuzun bozuk olmadığını ve devam eden koşullardan dolayı hayatımızda başarısız olmadığımızı öğrenmek için buradayız. Bu belirtiler ve stresler anlamlıdır ve bizi uyandırmakta çok zekidirler ki böylece gücümüze sahip olabilelim ve özgün benliğimize dönelim. Temel-sınırlayıcı inancın doğası budur. Her sınırlayıcı inancın temelinde sonsuz potansiyel vardır.

- [Röportör] Her hastalığın temeli ve kökünün, işlenmemiş bir duygu ile başladığına inanıyor musunuz? Bilinçaltında mı başlar? Ya da sırf yanlış yerde, yanlış zamanda olmaktan kaynaklanan hastalıklar var mı kene ısırması veya Zika virüsüne yakalanmak gibi. Anlatabildim mi?

- Sonsuz sevgi ve şükran. İnsanlarla 100.000'in üzerinde yaptığım seanslarda gördüm ki, her belirtinin, her stresin ve her hastalığın duygusal bir temeli var. Her birinin... O yüzden, şunu farketmek lazım; kimse kanseri kendi seçmedi. Hiçbir çocuk. Hiçbir anne. Hiç kimse. Ama hepimiz başından geçen birini yakından tanıyoruz. Benim keşfettiğim şeyse hastalığı başka bir açıdan görme yolu, bu dengesizlik. Meridyenlerin enerjisini takdir etmek. Zihni. Zihnimizdeki düşünceleri, kafamızdan geçen diyalogları, ilişkilerimizi ve bunların hepsinin nasıl hastalığın bir parçası olduğunu takdir etmek. Hepsi bütünleşik. Hepsi mükemmel bir mozaik. Ben buna garip paketlenmiş hediye diyorum. Hepsinin amacı ve manası var, bilinçli anımızda olduğu için göremediğimizi, göremiyoruz. Hissedemediğimizi, hissedemiyoruz. Duyamadığımızı duyamıyoruz. Vücudumuzda, bilinçli zihnimizde algıladığımız ancak buzdağının görünen kısmı. Yani buzdağının görünen kısmının altında bütün bir olasılık alemi var. Kim olduğumuzun %90 ila %98'i yüzeyin altında, bilinçaltı zihni denen enerji alanında. Ve bilinçaltı zihin, bilinçli zihninizin olabileceğinden yedi kat daha hızlı. Ne kadar akıllı olursanız olun, ne kadar

ŞİFA zirvesi

çalışırsanız çalışın, ne yapıyor olursanız olun, ilk ortaya çıkacak bilinçaltı zihninizdir. Tıpkı bir gölgeyi aşmaya çalıştığınız gibi, bilinçaltı zihnini de geçmeye çalışabilirsiniz. Yapamazsanız dönüp yüzleşmelisiniz. Problemi bir giriş kapısı gibi görmelisiniz. Bunu fark ettikten sonra, evet, tüm belirtilerin, stresin, hastalıkların duygusal bir kökü vardır. Evet, vardır. Ama buna "Neden ben?" demek yerine anlamlı bir iletişim olarak bakmamız şart. O anda neden ben olduğunu anlasam bile, sonra uyanıp "Tamam, ben ortak paydayım, bu benim hayatım. Ve fiziksel sağlığım, ilişkilerimde ve dünyada yaptıklarım bir değişim yaratmak istiyorsam, sorumluluk almalıyım." Tepki verebilirim, kavgaya edebilirim, anlamak için çabalayabilirim. Sadece bir satranç oyunu. Gittikçe zorlaşıyor. Veya derim ki, "Biliyor musun? Yargılamak yerine, şimdiye kadar kendi seçtiğim sözde sorunları yargılamaktansa, kendimi, tam olarak nerede ve kim olduğumu sevmekle başlayacağım. Tutumumu minnettarlığa çevireceğim." "Şu anda göremesem bile, bileceğim ki burada değerli bir şey var, çünkü burada duygusal hazine var." Öğrendiğinizde, duygularınızı nasıl işleyeceğinizi öğrendiğinizde, uyanış pratiği kazandığınızda isteyerek yaptığınızda, kendinize ve hayatınıza şükranla bakmayı öğrendiğinizde bir şeyler değişmeye başlayacak. Bağışıklık sisteminiz devreye girer. Hormonlarınız dengelenmeye başlar. Kaslarınız rahatlar. Eklemelerinizde oluşan iyileşme dokusu ve sıvı hızla akmaya başlar. Mükemmel. Çok harika.

- [Interviewer] Daha önce hastalık ve belirtiler için giriş kapısı, iletişim dediğiniz bir kısım var, batı tıbbı bu iletişimi kesip, belirtilerin tedavi edilmesinden yana. Onlar, aslında bedenin ne anlatmaya çalıştığı, gerçekte dengesizliğin nerede olduğu kısmıyla uğraşmıyorlar. Biraz bu konuya girebilir misiniz?

- Eşim, sadece 3 hafta önce yeni bir eve taşındı, Chicago soğuk bir yer. Garaj yolunda yürüyordu ve anahtarları da elindeydi. Derken kaydı ve anahtar eline girdi, tam içine. Elinden çıkarmaya kalkıştı. (Sızlanır) Çıkaramadı, içine girmişti. Hemen hastaneye yetiştirdim. Allah'tan yakında iyi bir hastane vardı. Bu bizim için bir lütuftu. Ve çıkarabildiler. Bum Ve şaşırtıcı olan şu ki, Batı tıbbı yaptığı o güzel işin ardından, ona bir sürü, kokteyl gibi birçok ağrı kesici ve başka şeyler verdiler. Hiç birini içmedi Olaydan beri sadece 3 ağrı kesici aldı. Sadece doğal şeyler kullandık. "Hayat Çizgisi" ve bazı ürünlerden sonra 5 gün içinde eli sadece çizilmiş gibiydi. Çabucak iyileşti. Yani, evet Batı tıbbının nimet olduğu zamanlar vardır bir ilaç uğruna, sık sık ilaç almaya razı oluruz, çünkü bir açıdan daha iyisini bilmiyoruzdur. Başka bir açıdan da neyin mümkün olduğunu anlamıyoruzdur. Mümkün olanı anlamaya başladığımızda, bedenin şifa yeteneğinin kapısını açmaya başlarız. Her belirti, her olumsuz düşünce, her acı, tek başına bedenimizin teşhis edilebilir hastalığı için bir iletişimdir. Omuz sorunuz sekiz yaşındayken olmuş olabilir

ŞİFA zirvesi

ve o zaman zorbalığa uğramışsınızdır. Bağırsağınızdaki sindirim zorlukları, üç yaşından kalma olabilir çünkü o zaman bir kardeşiniz doğmuş ve anneniz bunalmıştır. Ve beliniz, ana rahminde, annenizin karnındayken olmuş olabilir ve anneniz artık ne hissettiyse hissetmiştir. Hücresel yükü olan her şey hafızaya dönüşür. Hücrelerin hafızası vardır. İşte o hafızalar tetiklendiğinde, akupunktur meridyeninin farklı yönlerine göre tepki vermemize neden olur, ben onlara his kanalları diyorum, özgünlüğümüzün belirli yönlerine göre ortaya çıkar ve o şekilde kendini ifade eder. Fakat bir belirtiyi sadece yok etmek, gitmesini sağlamak yerine, onunla savaşın. O bir elçi. Size mesaj getiriyor ve o çok güçlü ve içten. Hemen fark etmeyebilirsiniz ama öyle. Elçiye öldürmeyin. Mesajı alın. Biliyorsunuz ki elçi kapınıza gelmişse ve bedeniniz şiddetli bir ağrıya sizinle iletişimdeyse ve yaşamınız korkunç stresle doluyorsa, yıllardır, on yıllardır seyahat eden bu elçiye ne yapmak istersiniz? Onu içeri davet edersiniz. Ona bir bardak su vermek istersiniz. Susuzluğunu gidermek, onu sağlıklı, besin değeri yüksek yiyeceklerle doyurmak istersiniz. Ona dinleneceği ve uyuyacağı yatak vermek istersiniz çünkü dinlenince yeniden canlanırsınız. Yürüyüşe çıkmak ve bedeni hareket ettirmek istersiniz. You want to own your power. Gücünüze sahip olmak istersiniz. Belirtiler ve stresler yoluyla mesajı getiren elçiye öz-sevgi verin. Beş temel öğe var: gerekli miktarda su, kaliteli gıda, iyi dinlenme, egzersiz ve gücüne sahip olmak. Bu, şifa için en yüksek potansiyelinize ulaşmanın anahtarıdır.

- [Röportör] Bu dünyaya korkunç teşhisle gelen çocuklar için ne dersiniz?

- Harika bir soru ve çok zor. 12, 9 ve 8 yaşlarında 3 çocuğum var. Ve her ebeveyn gibi karım ve ben onları çok seviyoruz. Hayatlarında başarılı olsunlar ve müthiş bir hayatları olsun diye güvenli bir yer yaratmak için her şeyi yapıyoruz. Bazı çocuklar tahrip edici hastalıklarla doğuyorlar. Bazı çocukların yaşadığı travma veya durumlar tahrip edici oluyor. Temelinde ki bu gerçekten zor bir konuşma bilinçaltı seviyesinde yatan bir anı var. Bu anı, anne rahminden geliyor olabilir, olası bir durum. Geçmiş bir yaşamdan geliyor olabilir. Küçük bir kızla çalıştım, birkaç tane, şu anda aklımda iki tane var, birinin yer fıstığına karşı anafilaktik alerjisi vardı. Bugünlerde, kuruyemiş yedikleri için çok fazla çocukta görülüyor ve tahrip edici çünkü kuru yemiş yedikleri için ölebilirler. Ve anne her yere alerji iğnesi koyuyordu, dehşete kapılmıştı. Beni bulduğunda, şöyle dedi, "Biliyor musunuz, kızımın görmesi için size getireceğim Doktor D." Ve öyle de oldu. Onunla çalıştık, sonra kendi tıp doktoruna gitti çünkü insanlara hiçbir zaman "Tamam, şimdi bunu yaptık, artık kuruyemiş yiyebilirsiniz" demiyorum. Bu çok aptalca, sakın yapmayın. Tıp doktoruna gitti ve değerlendirmesi yapıldı, bir daha da kuru yemiş alerji testi pozitif çıkmadı. Doktoru da test yaptı, hepsi temiz... Aslında şu anda ofisimde, onlardan gelen bir kartı saklıyorum. "Çok teşekkür ederiz" yazıyor. Hatta çocuk doktoru da çok şaşkın.

ŞİFA zirvesi

Yani, ve bununla beraber pek çok farklı konu vardı. Bu çocukla, doktoruna gidip kontrol olmasını söylemeden önce 8 hafta çalıştım. Birkaç şey vardı, ve eski yaşam bunlardan biriydi. Geçmiş yaşam, ana rahmi, farklı şeyler. Ama konu şu. Hiçbir çocuk bunu seçmez. Hiçbir aile bunu seçmez. Bu yargılama ya da suçlama değildir. Bu bir sohbet, hem de zorlarından. Zor bir sohbet, kesinlikle. Ama bu bir okul ve ya ona bakmayı öğreniriz ve bir şekilde büyürüz, ya da bizi tahrip eden şeyi tanımlamamızı sağlayan bir an olur.

- [Röportör] İlahi olanın kanıtı olarak hayal gücünden bahsediyorsunuz. Açar mısınız?

- Çok güzel.

- [Röportör] Tamam.

- Hayal gücü, hafıza ve gerçeklik bizi beynimizde ve vücudumuzda etkiler. Aslında beyinlerimiz ve bedenlerimiz, gerçekte bir şeylerin olduğu zaman ile geçmiş olan bir hatıranın tetiklendiği an ya da hayal kurduğumuz an arasındaki farkı bilmez. Beynimiz ve bedenimiz hepsine aynı tepkiyi verir. Şimdi, hayal etmenin güzelliği, özellikle Walt Disney ya da Pixar, peri tozu gibi bir hayalse, olasılıklara gittiğimizde, düşüncelerimizi kendimizi en iyi şekilde görmek, hissetmek ve duymak için kullandığımızda, yani, sağlıklı, güçlü, yetenekli, affedici, şefkatli, kendine güvenen, cesur hissettiğimizde, bizi sahip olduğumuz engellerin dışına çıkarır ve yepyeni bir dünyaya getirir. Yeni dünyaya geldiğimizde, tahmin edin kalbimiz ne yapar? Sanki gerçekten oradaymışız gibi atar. Sanki oradaymışız gibi kalbimiz atmaya başlayınca, hayalimize göre kimyasallar üreten beynimizin duygusal kısmına bir sinyal gönderir. Ve o kimyasallar, o hisler ilaç haline gelir. Bedenin gerçek ilacı olurlar. Bedenimiz en büyük eczanedir. Hayalimiz sayesinde biz her türlü kimyasalı üretebilen ilahi eczaneye ulaşırız. Bu kimyasallar kanser hücrelerini tanır, iltihabı azaltır, asit-alkali dengesini sağlar, sindirim ve hormonlara yardım eder. Hayal gücümüzü kullanarak, vücudumuzun kimyasını etkileyebiliriz. Plasebo etkisinin doğası budur. Düşününce, inanınca, içten hissedince, duygu şifayı yaratır. Hayal gücü ona açılan kapıdır. Ve bu adım, fiziksel gerçekliğe niyetimizi doğrulayan önemli bir adımdır. Bu sadece niyeti belirleyen bir şey, ama niyetinizi, ideal sağlık, kendinizi harika hissetmek, güzelliğini ve kim olduğunu görmek gibi fiziksel belirtilere dönüştüren adımlar. Hayal kurma bunun temel bileşeni.

- [Röportör] Yani, kendinizi çok sağlıklı olarak görselleştirmekten, hayal etmekten, görmekten ve hissetmekten mi bahsediyorsunuz?

ŞİFA zirvesi

- Evet. Beynin bilgiyi işleminin 3 yolu var: görsel, kinestetik, işitsel. Görsel olarak görürüz, kinestetik olarak hissederiz ve işitsel olarak da duyarız. Gördüklerimiz, hissettiklerimiz ve duyduklarımıza dayanarak, beynimizde, bedenimizde ve sinir ağımızda programlar yaratılır. Bunlar bizi biz yapar. Hayal gücümüzü, tamamen yeni bir dünya, yeni bir beden görmek, hissetmek ve duymak için kullanabiliriz. Ve sonuç olarak, bu zihin-beden-ruh kodu sayesinde, en dolu ve en büyük şifa, yenilenme, esneklik, yeni bir şeyi öğrenme potansiyeline ulaşılır. Bilirsiniz, görselleştirmeyi beceren insanlar, gerçekleştirmeyi de başarır. Olacağını göremezsiniz. Dolayısıyla, zihninizi hayal gücüyle özel olarak ayarlayabilirsiniz ve sonuçta, duygu tonunu yaratırsınız ve sonra da bedeninizdeki ve ilişkilerinizdeki gerçek kimyasal hareketi başlatırsınız.

- [Röportör] Meridyenleri, organları ve duyguları ayrıntılı bir şekilde anlatmanıza hayran kaldım. Aslında her şeyin ne kadar karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu açıklayabilir misiniz?

- Evet. Gerçekten çok güzel çünkü 5.000 yıl önce Çin'in yalınayak olarak adlandırılan doktorları, Huangdi Neijing isimli bir metin yazdılar. Buna, Sarı İmparator'un Dahiliye kitabı denir. Ve onlar bizi doğada, doğayı da bizim içimizde görebilmişlerdi. Ateş, toprak, metal elementi, su ve ağaçlar gibi doğada farklı elementler olduğunu ve onların nasıl bir ahenkte olduğunu gördüler. Nasıl yarattıklarını, kontrol ettiklerini ve nasıl bağlı olduklarını gördüler. Ve sadece doğada olup biteni değil; dünyanın, Toprak Ananın, ateşten, Büyük Patlamadan geldiğini gördüler. Dünya... Toprak Anayı derinine kazdığınızda değerli metaller göreceksiniz. Metal eritildiğinde su gibi akar. Su... Tohumu sulayınca ağaç olur. Ağaç... Çubukları birbirine sürtünce ateş için kıvılcım çıkarır. Bu döngüyü onlar görebiliyorlardı, üstelikte bugün dünyada olan süslü teknolojileri olmadan... Sadece süre gelen dünya kalıplarını anlamakla kalmadılar, insan bedeniyle de ilgilendiler. Nasıl yapabildiklerini anlamıyorum ama vücudumuzda var olan enerji yollarını gördüler. Belirli yollar... Parmak uçlarımızdan başımıza, göğsümüzden parmak uçlarımıza, başımızdan, ayaklarımızdan ve tam tersi uzanan... Tüm vücudumuz boyunca uzanan enerji yolları vardır. Bu yolların her biri bedenimizdeki organlar ve salgı bezlerinin özgülüğüyle tam tamına uyur. Ve bu yol boyunca, balık kemikleri koydukları belirli noktalar vardır. Ta papirüs kağıdı parşömenlerine çizili insan ve fil resimlerinde bu akupunktur meridyenlerini göstermişler. Nereden biliyorlardı, inanılır gibi değil. Ama bu yollar, beden sağlığımızla, yaşam gücümüzün akışıyla inanılmaz derecede detaylı örtüşüyor. Ben buna "Hayat Çizgisi" Tekniğinde, duygu diyorum. Duygumuz yani chi'miz, yaşam gücümüzdür ve akupunktur meridyenlerinden geçer. Böylelikle, belirli mevsimlerde, günün belirli zamanlarında, bazı

ŞİFA zirvesi

duygusal kanallar, yani akupunktur meridyenleri, ayın döngüsüne göre, tıpkı gelgitlerin yükselip alçalması gibi, artar veya azalır. Kesinlikle çok çok etkileyici. “Hayat çizgisi” tekniğinde, binlerce yıl boyunca farklı sistemlerin öz-şifayı geliştirmek için nasıl etkin bir biçimde kullanıldığını gördüm. Hepsinin aslında birleşik bir sistemde nasıl bir araya geldiğini gördüm ve 17 Haziran 2002’de bir akış şeması yazdım. Bu bir yol haritası. Bilinçaltı zihnimizin bu yol haritası, 5 elementten faydalanan 16 farklı sistemi tek bir sistemde birleştiriyor ve bunu yaparken de farklı akupunktur meridyenleriyle, yani duygusal kanallarla örtüşüyor. Ve çok özel olan bir durum var ki, bu meridyenlerin her biri ve su gibi elementlerin her biri, 53 spesifik duyguya sahip ve birbiriyle örtüşüyor. Ve temel-sınırlayıcı inanç olduğunda, bundan gelen ve bizi etkileyen belirli duygusal mercekler, filtreler ve çekici alanlar var. Enerji duygu olup, aktığında, Çin tıbbında bir kanun var, kan chi’yi takip eder. Eğer chi, yaşam gücü, duygu ki hepsi aynıdır akmazsa, zengin oksijenli ve besleyici kan da akmaz. Duygu akmaya başlarsa, kan da akmaya başlar. Kan akmaya başlarsa ne olur? Şifa buluruz, bunun doğası böyledir. Yani, hep ilginç bulduğum bütün bu farklı eski sanatlar arasında inanılmaz bir bağlantı var. 22 yıl önce akupunktur yapıyordum ve deneysel olarak kabul edilmişti. 5000 yılda gördüğüm en uzun deney... Şimdi dünyanın her yerinde büyük hastanelerde... Şimdi herkes akupunkturun ne kadar önemli olduğunu biliyor. Şimdi bu akupunktur anlayışını, meridyen terapisini, 5 element terapisini, yani şifa veren tüm farklı enerji formlarını alıp, problemlerimize, bilincimizi artırmak için açılan kapılar olarak bakmaya başladığımız bir yöntem olarak uygulayacağız. Böylece şifa yeni büyük macera olur.

- [Röportör] Siz nasıl ya da en azından bu duygu, nasıl akıyor? Akupunktur ve bir meridyene iğne sokarak mı oluyor? Bu, sıkışmış duyguları otomatik olarak serbest bırakır mı? Veya zihinde bir şey mi yapmak gerekiyor? Yani, bastırılmış duyguların farkına nasıl varır ve salıverirsiniz?

- Şaşırtıcı... Birçok insan duygularını temizlemek, duygularını serbest bırakmak, duygularıyla vedalaşmak istiyor, değil mi? “Ruhsal bir boşaltım hareketi olsun, ya da her neyse, bu duygularla işim bitti”. Bu, onunla ilgili değil. Aslında onları serbest bırakmakla ilgili değil. Duygunun bilincini artırmakla ilgili. Hareket halinde olmayan duygu, direniş halindedir. Hareket edemez çünkü bir kısmı koruyucu durumdadır. Şu anda öyle bir parçanız var ki her an tetiklenebilir. Ve o parça tetiklendiğinde, siz ve ben koruyucu moda gireriz. Ama buradayız ve sadece sohbet ediyoruz. Koruyucu moda girmek de ne? Sebebi yok. Koruyucu moddayken akmıyoruz. Öğrenmiyoruz, gelişmiyoruz, iyileşmiyoruz. Yani bu koruma değil. Biri bir şey dediğinde veya yaptığında ya da söylemediği veya yapmadığında, ses tonuyla, sadece sabah uyanmakla tetikleniyorsanız, hatta yataktan çıkmadan, aniden kalbiniz saatte bir milyon

ŞİFA zirvesi

çarpiyorsa, koruyucu maddedir. Bu bir yayım sinyalıdır. Bu bir tak, tak, tak, uyanma zamanı uyarısıdır. Bir noktada yeteneğiniz yoktu. Duygularınızı bilinçli bir şekilde, niyetle, eylemle işleme desteğiniz yoktu. Ve sonuç olarak size koruma hediyesi verildi. Ve bu koruma hayatta kalmanızı sağladı. Başardınız, buradasınız. Ama artık hayatta kalma olayı bitti. Şimdi, gelişme zamanı. Belirtiler ve stresler geri bildirim sistemidir. Tam anlamıyla şöyle derler; “Hey, her zaman öfke içinde tetiklenmeyi seçer misin? Hayal kırıklığı, depresyon, kaygı?” “Sedefi, alerjiyi seçer misin? Kronik ağrıyı seçer misin? Yorgunluğu?” Cevap ne? “Tabi ki hayır!” Kimse seçmez. Ama devam ediyor. Ve seçim olmayan, eylem olmayan şey tepkidir. Sizin ve benim tepkisel kısmımız, bilinçaltı zihnimize. Seçmez, yargılamaz. Sadece tepki verir. Tetiklenirse, bum devreye girer. Öyleyse olay, bunun olması, sizin olmanız, sinirli, depresif veya endişeli olmak değil, bedeninizin gösterdiği belirtilerle de ilgili değil. Olay, meydana gelen bütün şeyler karşısında nasıl tepki vermeyi seçtiğinizle ilgilidir. Birçok insan, belirtilerden anlam çıkarmak istiyor. Pek çok insan bunun niye olduğunu anlamak istiyor. “3 yaşındayken bana ne oldu?” “Hatırlamıyorum bile, bilmiyorum.” Hayır, şifada mantık yoktur. Şifa duygusaldır. Kim olduğunuzun duygusal kısmına, yani bilinçaltı zihnimize erişebilece kadar, şifa sınırlıdır ve engellidir. Ve “Hayat Çizgisi” duygusal birikime ulaşmak için, şu anda olup bitenle yüzleşirken seçtiğiniz duyguların niyet ve eylemle işlenmesi için basit ama derin bir süreçtir. Ve sonuçta hiçbir şey silinmez, salıverilmez. Bilincinizin yükselmesi neticesinde, zihninizde oturtamadığınız şeylerden artık eminsinizdir, mükemmel hissedersiniz. Doğal yolla çıkar gider. Doğal olarak serbest kalır. Çözüm için süreci adım adım izlemelisiniz ve bunun anlamlı olduğunu, bir iletişim olduğunu fark etmenin bir öğrenme eğrisi vardır. Ama bu mantıksal değildir. Çok mantıklı bir dünyada yaşıyoruz. “Bundan bir anlam çıkarmak istiyorum.” Asla yapamayacaksınız. Bu düzeltmekle ilgili değil. Kavgada gölgeyi asla yenemezsiniz. Burada farketmeniz gereken, bunun anlamlı bir iletişim olduğudur. Ve biz, insanlık alemi, kültürel olarak belirtilerin, stresin ve hastalığın gerçeğine uyanıncaya kadar biz de çocuklarımız da acı çekmeye devam edeceğiz. Ve bu böyle olmak zorunda değil.

- [Röportör] Sizce neden bu kadar çok insan hasta? Gerçekten neler oluyor? Sebep stres mi, toksisite mi? Ya da...

- Bilirsiniz günümüz dünyasının sloganı, “bu kişinin kanser olma sebebi” veya “şu kişide diyabet çıkmasının nedeni”, “kalp hastalığının olma sebebi”, “bu kadar çok otizm görülme nedeni”. Şu ya da bunun sebebi stres O zaman sebep kirlilik mi, küresel ısınma mı, elektromanyetik mi? Yiyeceklerimiz mi, suyumuz mu? Bu şeylerin her birinin gerçekten birleşimi. Ancak büyüleyici bulduğum bir şey var, şuna bakın: Bir kişinin stresi, diğer kişinin onu strese sokmasındandır.

ŞİFA zirvesi

Yani biri strese giriyor, diğeri ona “Hadi ama” diyor. Yani stres bir stres durumundayken, enerji alanımız bir direniş geçiyor. Bu yüzden poligraf işe yarıyor. Bunu okuyabildiğimizi biliyorsunuz değil mi? Bir yalan makinesi. O enerjideyken, kanımız etkileniyor. Yeteri kadar etkili akmiyor. Isınıyor, soğuyor. Stres oluşunca direnç geliyor. pH dengemizi etkiliyor ve stresli olunca daha asidik hale geliyoruz. Kanseri, asidik ortama bayılır. Bölgesel veya tüm beden asidik olunca iltihaplanma meydana gelir. Aslında, bu iyileşmeye yardım etmek için daha fazla kan pompalamanın tepkisel yolu ancak kaygan bir yokuştan aşağı inmek gibi çünkü iltihap alevdir. Ve o alev, evi yakmaya başlar. Evi yakmaya başlayınca, beden “Eyvah, bunu yavaşlatmamız lazım” der. Ve orman yangınındaki helikopterler gibi geciktiriciyi atar, bilirsiniz bedeni yapışkanlıklar oluşturur. Bu yapışkanlıklar iltihabı yavaşlatır ama bu seferde yara dokusuna dönüşür. Bu dokuda büyüleyici bir şey vardır. Enerjiyi iletmez. Elektrik iletmez. Yaşam gücünü, chi’yi, duyguyu iletmez. Ve bildiğimiz gibi duygu hareket etmiyorsa, kan hareket etmiyordur. Bu neye sebep olur? Daha fazla strese, daha az enerji akışına, daha fazla aside, daha fazla iltihaplanmaya, daha fazla yapışmaya, daha fazla yara dokusuna. Sonra, dejeneratif bir hastalık süreci gelişir. Bazı dejeneratif hastalıkların isimleri nelerdir? Kanseri, diyabet, osteoporoz, obezite, gibi, gibi, gibi. Tabi bu sırada iltihaba yardım etmek için balık yağı hapi alacağım. Vücudumu alkalileştirmek için yeşil içeceğimi içeceğim. Derin beden çalışması yapacağım. Enerjinin akışına yardımcı olmak için iğne girişi yani meridyen çalışması yaptıracağım. Çözüm, stres değil. Bir kişinin stresi, başka bir kişinin getirdiği şeydir. O zaman çözüm, algı. İnanıklarımıza bağlı olarak algılarız. İnançlar nereden gelir? Bir sonraki mantıklı soru, hadi geriye doğru düşünelim. Yeteri kadar geriye doğru düşünebilirsek, meselenin kalbine inebiliriz. İnançlar yaşamdan gelir. Ne tür bir ailede yetiştiniz? Onların inançları, ırkları, dinleri, cinsiyetleri, hayatları boyunca oluşan farklı travmaları, rolleri nelerdi? Sınırlayıcı inançlar olunca, anılar tamamlanmayınca işlenmeyince, duygusal yüklenmeler olunca ve onlar da işlenmeyince, hamster çarkı gibi döner dururlar. Bir şekilde tetiklenince de, sanki o an olay olmuş gibi beyin ve beden tepki verir. Bu algı da strese ve dejenerasyon döngüsüne neden olur. Şunu diyebilirsek; “Bunun, hastalık ya da mücadeleler hikâyemle ilgisi yok, bu benim giriş kapım, benim sorunum değil” Ve eğer kas testini bilinçaltı hafızaya ulaşmak için bir araç olarak kullanabilirsem ve bilincimi saf bir sevgi, his, kendinden emin bir şekilde yükseltebilirsem, o zaman temel-sınırlayıcı inanç, sonsuz potansiyelin özü haline gelir ve algılarım değişir. Travma sonrası stres, travma sonrası gelişime dönüşür. Ve enerji akmaya ve vücut doğal olarak alkalileşmeye başlar. İltihap, doğal olarak düzelir, yapışkanlıklar kolayca parçalanır, yara dokusu oluşur ve biz de dejeneratif varlıklar yerine doğal olarak tasarlandığımız şey oluruz. Kendi kendini iyileştiren, bütün ve yenilenen varlıklar. Bedenlerimiz bunu yapmak için

ŞİFA zirvesi

tasarlandı. Çözüm bu. Peki, bugün dünyamızda neden bu kadar çok hastalık var? Çok fazla, her yerde. Erişme imkânımız olan sonsuz bir potansiyel var. Yeterince cesur olsaydık, “ben bir koyunum, söyleneni yaparım” ve “bana böyle söylendiği ve yönlendirildiğim için bunları yapıyorum” demek yerine, statükoya meydan okuyabilirdik. Eğer sadece dinlemeyi öğrenirsem, hey, uzman insanlar var, harika. Ama uzmanları kalbinizle dinlemeyi öğrenin. Gerçek hislerinizi hissetmeyi öğrenin. İşte böyle büyük potansiyele ulaşacaksınız. Bu bir süreç, ama ne olursa olsun herkes öğrenebilir.

- [Röportör] Çok fazla ruhsal hastalık var. Bu ve bunun gibi kimyasal dengesizlikler iyileştirilebilir mi?

- Evet. Bu adım adım uygulanacak bir süreç ve herkes benzersiz. Seri üretim bir yaklaşım yok ve ruhsal sorunla mücadele eden herkes için rüya takıma sahip olmak, yani belli bir yolun ötesinde göremeyen zihni iyileştirmenin içsel yolculuğunu gerçekten destekleyebilecek profesyonelleri bir araya getirmek herkes için önemli. Bipolar’da, yüksekler ve alçaklar arasında çok şiddetli, hızlı döngü denen şey var. Ve tetiklenmiş durumdayken, yüksek ya da alçak olsun, tepkisel oluyoruz. Bu tepkisel durum bilinçaltı zihindir. İçinde bir şey tetikleniyor. Ve daha önce konuştuğumuz gibi, inandığımız şeyi algıladığımız gerçeği var. Davranışımız aynı zamanda bilinçaltı zihnimizde sahip olduğumuz inançların doğrudan bir yansımasıdır. Yani, sadece inancın biyolojisi değil, ama inancın davranışdır. Bunlar tek ve aynıdır. Kendi iç ilişkimizde olup bitenler, çevremizdeki iç ve dış ilişkilerde de gerçekleşir. Kişisel, aile, iş hayatı gibi. Yani bilinçaltına ulaşabildiğimizde, ki bunu niyetle yapabiliriz ve diyelim ki birisi bunu kendileri için yapamıyor. Bir aile üyesi ruhsal hastalığı ile mücadele eden biri için önemli yer tutup, onların duygu, niyet ve hayal gücünü ifade etmelerine yardımcı olacak bir vekil olabilir. Yani bu kişi, hasta için gerçek, sevgi dolu bir koruyucu olur ve hastanın kendi için henüz yapamadığı şeyleri yapar. Ve sonuç olarak, bipolar tanısı konmuş ve kaygı, depresyon gibi farklı tipte zihinsel mücadeleleri olan birçok insanla çalıştım ve çok yardımcı oldum. Aldığım mektuplardan birisini size okumayı çok isterim.

- [Röportör] Evet, lütfen. Hem ruhsal hem de

- Evet fiziksel.

-[Röpotör] Ve fiziksel.

ŞİFA zirvesi

- "Merhaba Doktor Weissman. İlk kez ofisinize girdiğimde duygusal acı çekiyordum. Bana bipolar tanısı konuldu ve 10 yıl boyunca psikotropik ilaç kullandım. Psikiyatri hastaneleri arasında gidip geldim. Aynı zamanda engelleyici sedef vakası teşhisi de konmuştu. Her iki durumun da kronik olduğu, bu hastalıkların öleceğim güne kadar peşimi bırakmayacağı söylendi. Bipolar için yazılan ilaç korkunçtu. Bir düşünceyi tam anlamıyla oluşturmıyorum gibi geliyordu. Her zaman yorgun ve açtım, ilaca başladığımda 23 kilo aldım. Sürekli kaygı ataklarım oldu ve genelde gerçekten kendimi paranoyak hissettim. Bu şekilde yaşamamın kabul edilemez olduğunu biliyordum bir arkadaşım Doktor Weissman'ı görmemi önerdi. Beş ay sonra tamamen farklı biriyim. Artık hiç ilaç almıyorum. Buğday ve şekerden kaçınmaya özellikle dikkat ederek, Doktor Weissman'ın yemek planını da takip ediyorum ve onu düzenli olarak görüyorum. Bana daha önce söylenenlere göre, ilaçsız yaşamam imkânsızdı. Çıldırılmış bir deliye dönuşürdüm. Aslında tam tersi oldu. Artık ofisine girdiğim gün hayal edebileceğimden çok daha güzel bir hayatım var. Ve sedef hastalığı da gitti. Dönüşümüm sağlığı için sorumluluk almam ve kendime inanmama bağlıydı. Doktor Weissman sonsuz sevgi ve şükranlıkla her şeyin mümkün olduğunu görmeme yardım etti. Bana yardım ettiği için her zaman minnettar olacağım.

- [Röportör] Büyüleyici.

- Evet ve bu bipolar'ı iyileştirmekle ilgili değil. Sedefi iyileştirmekle de ilgili değil. Bu iletişim. Bu diyalog. Ve bipolar hastalara yaklaşım şeklinde tek bir yol yok. Tıpkı farklı ailelere, farklı yaşamlara, farklı şeylere sahip bu insanlara verebileceğimiz tek bir ilaç olmadığı gibi. Herkes kendine özgü. Ve her birinde bir süreçten geçiyoruz. İnsanları genellikle 5 seans görüyorum ve 5. Seansta yeniden değerlendirme yapıyorum. Ne olup bittiğine bakıyorum. Nasıl gittiğimize bakıp, oradan sonraki uygun adımlar için gelecek seansları planlıyorum. Konu, bir şeyleri ortadan kaldırmak değil. Konu, bilinci artırmak. Her şeyden daha önemli olan, her gün en iyi size, içinizdeki eczaneye ulaşmanız için araçları nasıl öğrenebileceğinizdir. Böylece ideal sağlık denge ve amaç hayatınızın doğal bir parçası haline gelir. Niyetle uyanır, niyetle yatarsınız. Ve yaşamayı istediğiniz hayatı yaşamak için sadece sağduyulu adımların nasıl atıldığını öğrenirsiniz.

- [Röportör] Mükemmel. Yani amaç, bedeni tamir değil. Söylediğiniz gibi, hastalık, dengesizlik, belirtiler aslında iletişim kuruyor ki, içinize dönün, bilincinizi artırın ve sonrasında hastalığın iletişime ihtiyacı kalmıyor, çözülüyor ve gidiyor.

ŞİFA zirvesi

- Aynen. Örneğin, Skype telefon oturumları ile birlikte çalıştığım beyefendi, eşini kaybetti. Endişeyle mücadele etmeye başladı ve performansı, yani bilirsiniz işte çalışması güçleşti. Prostat ve diğer cilt sorunları başladı. Birlikte “Hayat Çizgisi”ni uygulamaya başladık. ve süreçte ona rehberlik ettim. Çok çabuk kaptı. Ona mantıklı geldi. Evet, bu rastlantısal olmuyor. Bunlar içimden gelen rastgele şiddet veya terör eylemleri değil. Aslında gerçekten anlamlı bir iletişim var. Ve şimdiye kadar onunla üç seans yaptık, önemli değişiklikler kaydettik. Çok kısa zamanda hem duygusal hem fiziksel sağlığında değişimler. Bir zamanlar ne olduğu, sevilen birinin üzüntüsü ya da yıkımı değil, bilirsiniz, ortadan kaybolmuyor ama aynı da kalmıyor. İletişim olduğunu fark edince, ne kadar acı verici olduğunu duygusal veya fiziksel olarak aynı şekilde görmüyorsunuz. Ve eğer diyaloga katılabilirsem, çünkü çoğu insan belirti ve streslere karşı çaresiz olduklarını düşünür, çoğu insan şöyle der, “Kısa çubuğu çektim”. “Bedenimin doğası böyle”, “Genlerim kötü. Annemde şu vardı, annesinde bu vardı, gibi, gibi, gibi”. Domino etkisi. Hayır. Ne kadardır sürüyor olursa olsun, ne kadar yoğun olursa olsun, sorumluluğu almayı seçtiğinizde, bedeninizle diyaloga girdiğinizde ve yaşamınız size belirti, stres ve hastalık verdiğinde, değişimi yaratabilirsiniz. Seçimi yaptığınız an, yapabilirsiniz. Bu bir süreç. Ve “Nasıl olacak”, “Ne kadar hızlı olacak” diyemem. Hemen işe arayacak. “Hayat Çizgisi” hemen çalışıyor. Ama kilit şu, konu onu ortadan kaldırmak değil ve bu bugün dünyamızdaki çoğu insanın öğrenme eğrisi.

- [Röportör] Buna dayanarak, sizce her şeyi iyileştirebilir miyiz? Mesela ALS veya Parkinson için ne dersiniz? Dejeneratif gibi, yani tren istasyondan ayrıldıktan sonra, ters çevrilip geri dönebilir mi?

- Her şeyden önce babam bu sene öldü. Alzheimer hastalığından. Babama yardım etmek için bir şey yapabilseydim yapardım. Ve ben yapamadım. Kendim için en büyük yolculuğum, babamın buna hiçbir şekilde açık olan bir nesilden olmamasıydı. İnanılmazdı, Hayatımın en büyük akıl hocası? Değildi. İnsanlar hayatın bir noktasında ölürler. Bir noktada herkes başarıyla ölür. Ancak, her şey iyileşebilir mi? Kalbimin kalbinde, bunun doğru olduğunu biliyorum, biliyorum. Şu anda ALS’si olan bir beyefendi ile çalışıyorum. Ve son 6 aydır, her hafta çalışıyoruz. Sesi değişmeye başladı. İlk çalışmaya başladığımız zaman, onu anlayamıyordum. Anlayamıyordum. Sesi değişmeye başladı. Ofiste Kelly ile konuştuğunda, vaay dedim. Çok farklı geliyor. Bir şeyler olmaya başladı. Haftalık seanslar yapıyoruz onunla. Seansları ona hediye ediyorum çünkü onu çok seviyorum. Çok güzel, çok güzel bir adam ve ben ona yolculuğunda destek oluyorum çünkü bu çok, katlanılması çok zor bir şey. Ama o sahipleniyor. Ve en iyisini yapıyor. İyileşmek için tüm rüya şifacılarla uyumlu. Ve şu anda tam 20 yıldır ALS ile yaşıyor.

ŞİFA zirvesi

Kendi içinde olağanüstü. Ama son 6 aydır kendisiyle çalıştığımdan beri değişiklikler var. Çok yavaş, istikrarlı, emin. Bu ne demek? Şey, sonraki bölüm. Bilirsiniz, hayatta alıştırmaya yapmak ne demektir? Hayat mükemmel değildir, hayat alıştırmadır. Ve sağlıklı olma pratiğine sahip olmak nasıl bir şey olurdu. Sağlıklı insanların sağlıklı alışkanlıkları olur. Şu anlama gelebilir mi; sabah uyanıp, adım adım vücudunuzda olmak, zihninizde olmak, ilişkilerinizde olmak, en iyisini yapmak ve günün en yüksek potansiyeline ulaşmak. Ve yatağa gittiğinizde ve bilinçaltı zihninizin hayal aşamasına geçtiğinizde, hayatınızın bir alıştırmaya olması için araçlara sahip olarak tam potansiyele ulaşmak. Herhangi bir anda, en iyi olduğunuz yer yeterlidir, en iyi olduğunuzdan daha iyisini olmak zorunda değilsiniz, sadece daha azı olmayın. Her gün, alıştırmaya yapın. Zamanınızı, enerjinizi ve paranızı ideal sağlığın ne demek olduğunu öğrenmeye harcayın ve kendinizle hakikaten mutlu olun. Bunu öğrenin. Biliyorsunuz ama kitabı sadece okumuş olmak için, belgeseli izlemiş olmak için izlemeyin, harekete geçin. Düşün, kalkın. Üstüne düşün, daha derine inin. Devam edin, cesur olun. Diğer insanlara ulaşın. Hikâyelerini sorun. Hiç vazgeçmeyin. Gelişin. Hepsi bundan ibaret, gerçekten öyle. Ve yapabilirsiniz.

- [Röportör] Diyelim birisinin, ciddi depresyonu, ciddi ağrısı, bulantısı var, hareket edemediğinde araçları nasıl uygular? Bilirsiniz, diyelim çok umutsuz ve acı çekiyor.

- Evet. Olduğunuz yer, olmanız gereken yerdir. Çukurun en dibine bile düşmüş olsanız ve sizin için en düşük yer bile olsa, şu an orada olmanız gerekiyor. Başlayacağınız yer orası. Bulduğum en basit şey, her şeyi anlamak ve takdir etmek enerjidir. İstisnasız her şeyi. Grip belirtileri, kronik ağrı, zihninizde dönüp duran düşünce, hepsi bir frekans. Öyleyse değişim yaratmaya başlamak mı istiyorsunuz. Bu işaret, Amerikan İşaret Dilinde seni seviyorum demek. Bu sevginin seyahati. Kendiniz için sahip olduğunuz tek sorumluluk sevmektir. Herkesi. Kalbiniz üzerine koyun. Nefes alın. Sonsuz sevgi ve şükran. Sonsuz sevgi ve şükran. Sonsuz sevgi ve şükran. Yargılamak yerine, şans verin. Gerçekten hissedin. Gerçekten sadece sonsuz sevgi ve şükran. Bu evrensel şifa frekansıdır. Bedeninizdeki enerjiyi harekete geçirir ve belirli stres ve belirtileri düşündüğünüzde, Sonsuz sevgi ve şükran”, “Sonsuz sevgi ve şükran” dediğinizde, değişim başlayacak. Ve bu değişim belki sizi susatmaya, sağlıklı yemeye başlatmaya, bedeninizi o kanepeden kaldırmaya yetecek, değil mi? Sadece sonsuz sevgi ve şükran. Öz-sevginin temel ve gerekli hareketlerini aktive etmeye başlamanız için belki sadece ivme kazanmanız yeterli olacak. Bırakın gıdanız ilacınız olsun. Bırakın su içinizden aksın, toksinlerden arındırsın, vücudunuzu dinlendirerek yenileyin. Yavaşlayın. Meditasyon yapın. Nerede olursanız olun, başladığınız yer orası. Başladığınız yer orası. Kırılma noktasında olan birçok insanla çalıştım.

ŞİFA zirvesi

İtiraf etmeliyim, kırılmak için yapıldık. Ve sebebi ise kırılmış hiç kimsenin olmaması. Sadece bir sonraki büyük dönüm noktasına hazırlanıyorsunuz ve şu anda olan da bu.

- [Röportör] Kuantum düzeyinde hepimizin enerji olduğunun farkına varmak mükemmel geliyor. Bir şeylerin değişebilir olmasına aklınız eriyor. Çok sağlam değiller. Değil mi?

- Doğru. Kemiğe ve diğer organlara metastaz yapmış, 4. evre prostat kanseri ile gelen bir beyefendi vardı. Ve tam o noktada başlamıştık. Bütün büyük hastanelere gitmişti ve bütün en uzman onkolojistlerle çalışmıştı. Üstüne gitti. Sadece anlam yükledi ve üstüne gitti. "Sonsuz sevgi ve şükran" demenin biraz garip olduğunu düşünüyordu ama "Kaybedecek bir şeyim yok" dedi. Ve değerleri mükemmel ve elinden geleni yapıyor. "Hayat Çizgisi" tekniğini öğrendi ve kullanıyor. Aslında yaptığı işi bıraktı, finans işinde, insanların 100 milyon doların üzerinde para kazanmasına yardımcı oluyordu. Şimdi sertifikalı "Hayat Çizgisi" uygulamacısı çünkü tutkusu oydu. Ne kadar eğlenceli, değil mi? Her şeyde bir anlam var ve onun ne olabileceğini bulmak da bizim yolculuğumuz. Eğer açacak kadar cesaretliyse, her birimiz için belirtiler ve stresler olarak ortaya çıkan garip ambalaj kâğıdında hediyeler var. Sadece söyleyeceğimiz; "Biliyor musunuz?" yok Şu an hayatımda kötümser olmak için yeterince bilgim yok. Potansiyel olarak bu deneyimden bir şeyler öğrenebilirim. "Potansiyel olarak bundan bir şeyler öğrenebilirim." Ve bu çoğu zaman söylenenden daha kolay, ama bunu yapabilirsiniz. Herkes yapabilir.

- [Röportör] Direnç ve akış hakkında büyük bir şey var ve savaş ya da kaç durumundayken, bir teşhisin kurbanıyken direniş gösteriyorsunuz. Durumu, tuhaf ambalaj kâğıdında sarılı bir hediye, bir iletişim olarak kabul etmekten bahsedebilir misiniz?

- Kabul, Elizabeth Kubler-Ross'un Kederin Beş Evresi'nde olmak istediğimiz yerdir; inkâr, pazarlık, öfke, depresyon, kabul. Sonunda bir kabul yerine ulaşıyoruz ama olmuyor. Ve Einstein'ın alıntısı gibi, bir soruna neden olan aynı zihin onu çözemez. Veya Buckminster Fuller'in dediği gibi, bir sorunu çözmek yerine yeni bir çözüm üretmek diğerini hükümsüz kılar. Yapmak istediğiniz ilk şey bilinçaltı zihninizi dikkate almak. Bilinçli zihniniz buradaysa ve bilinçaltı zihniniz buradaysa, bilinçaltı her zaman bilinci geçersiz kılar. Doğa bu, öyle tasarlanmış. O yüzden, bilinçaltının kapısından, belirtilerden, streslerden, hastalıklardan, vazgeçmek isteyen kısmımızdan, sinirli kısmımızdan, şu anda olup bitenler için gerekli şeylerden geçiyoruz. Tuhaf olduğunu biliyorum, ama garip ambalaj kâğıdına sarılı hediye bu. İçeri girdiğimizde ve adım adım bilinci arttırdığımızda ve direnişi sürdüren bilinçaltının tepkisel, koruyucu kısmını ayarladığımızda, artık direnç kalmaz. Bu seans 45 dakika, 1 saat sürer. Ondan

ŞİFA zirvesi

sonra ne var biliyor musunuz, olumlamalar kullanacağım. Ayna egzersizleri kullanacağım. Aynaya bakacağım, ekstra övgü için gülümseyeceğim ve “seni seviyorum” diyeceğim. Bilinçaltı zihnim devreye sokar sokmaz, günlük tutmayı uygulayacağım. Şimdi başka farklı şeyler uygulayacağım. Ama önce ilk iş olarak bilinçaltı zihnin bir işkenceci olduğu algısından ziyade bir araç olarak çalışmasını sağlamak. Çoğu insan şu anda bilinçaltı zihinlerine büyük kötü kurt olarak bakıyor, işte o işkenceci. Ama değil. Denizaltı gibi bir kısım. Orada ne olduğunu bilmiyorsunuz. Yüze çıkmadıkça ya da torpidoları fırlatmadıkça bilmiyorsunuz. Hepimizde tetiklenince ortaya çıkan migren ağrıları, kronik ağrı, farklı tipte stres ve duygu modelleri ile yüzünü gösterir, değil mi? Ama bilinçaltı zihni devreye sokunca, ortaya süper bilinç zihni çıkar. Süper bilinçli zihin kendini en güzel şekilde gösteren zihindir.

- [Röportör] Bilinçaltını tekrar devreye nasıl alırız? Bilinçaltı zihni?

- “Hayat Çizgisi” Tekniğiyle. (Röportör Güler) Buna dışavurum sistemi denir. Dışavurum sisteminde, ilk safha olan bilinçaltı zihni devreye almak için yapılacak ilk şey var olmaktır. Yani bedenimizde bizi ruhumuza, zihnimize, bedenimize, toprağa, enerjiye bağlayan bu eski duruşları ve noktaları kullanmanın bir yolu var. Bu binlerce yıllık, inancımızla iletişim kurmanın evrensel bir yolu. Dünyanın her yerinde insanlar bunu kullanıyor. En yüksek benliğimize bağlanmak. Şimdiki zaman bilincine erişmenin bir yolu var. Bu, bilinçaltı zihni ortaya çıkarmanın ilk adımı. İkinci adımı ise gözlemdir. Bilinçaltıyla değil, bilinçli bir şekilde gözlem. Sorunu bir kapı olarak görüyorsunuz. Yanlış olan o değil, onaracağım o değil. Sadece tanımlıyorum. Şu ağrım var, bu sızım var, bedenimin şu kısmını yargılıyorum. Keşke şişman olmasaydım. Keşke şöyle olmasaydım. Evde, işte şöyle bir ilişkim var ve bu beni çok sinirlendiriyor, bunaltıyor. 10 üzerinden 9’u böyle, değil mi? Bilinçaltı zihnine sahip olmanın bir sonraki adımı fark etmek, kendinizi yargılamayı bırakmaktır. Sinirli ve bunalmış olmayı seçer miydiniz? Bu belirtilerin olmasını seçer miydiniz? Tabi ki hayır. Yargılamayın. Onu siz seçmediniz. Kimse seçmez. Kalbinize girin. Bunu seçmeyeceğinizi biliyorum da, ne seçersiniz? Şimdi sıra niyette, niyetinizi belirleyin. 2 altın kural. Nereye gittiğinize odaklanın, uzaklaşmak istediğiniz şeye, kaçınmak istediğiniz şeye değil. halının altına süpürmek istediğiniz şeye değil. Kalbiniz her zaman bir sonraki en iyi adımı bilir. Onu dinleyin. Kalbiniz ne istiyor? Kalbinizin gitmek istediği yere odaklandığınızda zaten oradaymışsınız gibi hissedin, çünkü zihniniz çok güzel bir köpek gibidir, sizi takip eder. Hedefi 12’den vurun. Zaten kalbinizin olmak istediği yerdeyseniz, o zaman, “Minnettarım” diyebilirsiniz. Minnettarım, Minnettarım. Ve bunu belli ediyoruz, yüksek sesle söylüyoruz, değil mi? Bilinçaltı zihni, bilinçle ortaya çıkarmanın sonraki adımı hayal etmektir. Kendinizi orada hayal edin. Nasıl hissettiriyor? Gibi hissedin, hayatınızın

ŞİFA zirvesi

tam yansıması olduğunu, minnettarlığınızı hayal edin. Bedenimin en ideal sağlığında olduğu için minnettarım. Nasıl hissettiriyor? Çok içten. O içten his nedir biliyor musunuz? İlaçtır. Bunlar hücrelerinizde salgılanan kimyasallardır. Bu minnettarlığın işareti zaten içinizdedir. Aksi halde bunu hissedemezsiniz. Şimdi, bilinçaltı zihni tuttunuz, bağladınız. Ama şimdi onu sarmaya başlamalısınız. Köprü gibi. İçeri doğru sarmaya başlamalısınız. Bu giriş kapısı değişim şeyler var. Bu yüzden nörolojik programlamada, şimdiki, geçmiş, gelecekteki bildirim ifadelerini kullanıyoruz. Ve bilinçaltı zihni tetiklemeye çalışıyoruz. Ne kadar tuhaf değil mi? Mazoşist değil. Onu tetiklemeye çalışıyoruz, çünkü hayatınızda tetiklenemezseniz nasıl olurdu? Aman Tanrım, bahar olsaydı ve polenler seni tetikleyemeseydi nasıl olurdu ya da o yiyecek seni tetikleyemeseydi. Veya o anne tetikleyemeseydi, ya da bu durum seni tetikleyemeseydi? O yüzden, artık bir daha tetiklenmeyene kadar, bilinçaltı zihni tetiklemek için bildirim ifadeleri kullanıyoruz. Böylece bilincini minnettar ve çok içten hissedecek şekilde artırıyoruz. Bedeni minnettar biçimde denetliyoruz. Denetliyoruz. Titreşim koduna, şifa frekansına erişen belirli hareketler ve duruşlar vardır. Bilinçaltını harekete geçirmek için duyuları, renkleri, sesleri, kokuları, tadı, duyguları, doğanın unsurlarını kullanırız. Adım adım bir süreç vardır. Bu “Hayat Çizgisi” tekniğidir. Doğası böyledir. Bruce Lipton ve Gregg Braden gibi bütün bu inanılmaz insanlar, bilinci öğreten tüm bu insanları seviyorum. Ama işe yarasın istiyorum. Artık bu konuyu okumak istemiyorum. Çok fazla insanın acı çektiğini biliyorum. Gerçek bir değişim, olumlu bir odak oluşturabilmemiz için, insanlara bunu kendileri için nasıl kullanacaklarını öğretmek istiyorum. Hepsi bundan ibaret.

ŞİFA zirvesi



Dr. Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza, halkın dikkatini ilk olarak bilim insanlarından biri olarak yer aldığı ödüllü film Ne @#! Biliyoruz Ki!? ile yakaladı. Filmin 2004 yılında yayınlanmasından bu yana, eserleri yayıldı, derinleşti ve çeşitli kilit yönlerle doğru kıvrılmaya başladı. Bu yönlerin her biri onun, insanların sadece hastalıkları iyileştirmek için değil, aynı zamanda daha mutlu ve tatmin hissettikleri bir yaşamın keyfini sürebilmeleri için nörobilim ve kuantum fiziği alanlarındaki en son bulguları nasıl*

kullanabileceğini keşfetme tutkusunu yansıtıyor. Bir öğretmen ve öğretim üyesi olarak, Dr. Joe altı kıtada 27'den fazla ülkede konuşmaya davet edildi, bir marka haline gelen, anlaşılması kolay, cesaret verici, şefkatli tarzıyla binlerce insanı eğiterek, onlara beyinlerini nasıl yeniden uyumlayabileceklerini ve kalıcı değişiklikler yapmak için vücutlarını nasıl yeniden koşullandıracaklarını detaylıca anlattı. Çeşitli çevrim içi kurslar ve uzaktan sınıflar sunmanın yanı sıra, kişisel olarak ABD'de ve yurt dışında üç günlük ileri atölye çalışmaları ve beş günlük gelişmiş atölyeler öğretiyor. Dr. Joe ayrıca Honolulu'daki Uluslararası Kuantum Entegre Tıp Üniversitesi'nde; Rhinebeck, New York'taki Omega Bütünsel Araştırmalar Enstitüsü'nde; ve Stockbridge, Massachusetts'te bulunan Kripalu Yoga ve Sağlık Merkezi'nde öğretim üyeliği yapmaktadır. Aynı zamanda Atlanta, Georgia'daki Life Üniversitesi'nde araştırma komitesinin davetli başkanıdır.

Bir araştırmacı olarak Dr. Joe, kendiliğinden gelişen olayların arkasındaki bilimi ve insanların kendilerini kronik durumlardan ve hatta ölümcül hastalıklardan bile nasıl iyileştirdiklerini araştırıyor. Yakın geçmişte, gelişmiş atölyeleri sırasında meditasyonun etkileri hakkında kapsamlı araştırmalar yapmak için diğer bilim insanlarıyla birlikte çalışmaya başladı. O ve ekibi elektroensefalogramlar (EEG) ile beynin haritalanması ve gaz deşarj görselleştirme makinesi (GDV) ile bireysel enerji alanı testleri yapmakta ve buna ilaveten hem HeartMath ekranları üzerinden kalp uyumluluğunu hem de GDVSputnik sensörleri ile atölye öncesi, atölye süresince ve atölye sonrasında ortamdaki mevcut enerjiyi ölçüyorlar. Yakında, bu araştırmaya epigenetik testini de dahil etmeyi planlıyor.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Bir krizin en iyi sonucu nasıl yaratılır?
- Herhangi bir hastalık veya yaralanmadan iyileşebilmek için kullanabileceğiniz görselleştirme adımları.
- Hayalinizdeki yaşama uyum sağlayabilmek için beyninizi yeniden bağlamanın yolları.
- Beyninizin saklı potansiyelini nasıl aktive edebileceğiniz.
- Stresli düşünmenin nasıl üstesinden gelebileceğiniz.

ŞİFA zirvesi

Öğrendiklerinizi uygulama:

Mükemmel sağlık vizyonunuzu hayal ettiğinizde somut olarak yararlı, sağlıklı duyuları hissedin. Bedeninizin iyileşme zaten gerçekleşmiş gibi tepki vermesi için bu vizyonu zihninizde tekrar tekrar canlandırın.

Transkript:

Bazılarımızın uyanması için alarm çalması gerekir. Benim için de 1986'da çaldı. Kaliforniya, Palm Springs'te, triatlondaydım. O sırada yarışın bisiklet etabındaydım. Ve bir kavşağa doğru yaklaşıyordum. arada diğer yola doğru dönen, iki bisikletçi vardı. Karşı tarafta da bir polis memuru duruyordu. Parmağını bana doğrulttu sonra şu şekilde bir işaret yaptı, bana kavşaktan dönmemi söylüyordu. Ben de dikkatimi o polise yöneltmiştim, o sırada yola bakmıyordum. Ancak adam, arkadan gelen trafiği göremiyordu. Ve ben tam dönerken, 80 kilometre hızla giden dört çeker bir Bronco bana arkadan çarptı ve beni bisikletimden fırlattı. Ve yere sırtüstü, belimin ve kalçamın üstüne düştüm. Yere böyle sert düştüğünüzde basınç kuvveti, omurlarınıza, aşağı doğru bir baskı uygular. Ve basınç kuvveti, benim omurgamdaki altı omuru da sıkıştırmış Sekizinci, dokuzuncu, onuncu, on birinci, on ikinci torasik ve ilk lomber omurlarım kırılmış. O şiddette bir baskı olunca, her şey yerinden oynar, bende de kemikler omuriliğime doğru kaymış. Omurlarımdan, sekizinci torasik vertebranın yüzde 60'ından fazlası ezilmişti, içinden omurilik geçen sinir yayı, çubuk kraker gibi kırılmıştı. Anlayacağınız hem torasik, hem de bel omurlarımda çok sayıda kırık vardı. Omuriliğimde kemik parçaları vardı ve sinir yayı kırıldığı için de sinirler sıkışıyor. Eziliyordu Sonra beni hastaneye kaldırdılar ve daha sonra Güney Kaliforniya'da dört uzman cerrahın da görüşünü aldım. Tahminler, bir daha yürüyemeyeceğim yönündeydi. Ve "Harrington omur saptırma çubuğu" denen bir ameliyat olmam gerekiyordu. Harrington çubuğu ameliyatında, omurlarınızın arka kısımlarını kesip oraya çelik çubuklar yerleştirirler. Çubuklar, vidalandığı yerde bir manivela görevi yaparak omurgayı, omurilikten ayırır, böylece yolu açar. Sonra doktor kalçanızdan kemik parçaları alıp bunun üstüne yapıştırır ve iyi bir sonuç umar. Bende de çok sayıda kırık olduğu için, çubukları

ŞİFA zirvesi

ense kökünden omurgamın en altına kadar koyacaklardı. Bu arada, bu kaza başka birinin başına gelseydi, muhtemelen ona bu ameliyatı olmasını söyledim, ama söz konusu bendim ve ben de röntgenlere, MRI'lara bakıp alelacele ameliyata karar verecek kadar tez canlı, sabırsız biri değildim. Ve sonra bence böyle durumlarda kararsızlık çekerken bir seçim yapmanız gerektiğinde bu en zor anınız oluyor, çünkü bildiklerinize karşı bilmediklerinizi tartıyorsunuz. Kendinizi ruhunuzun en karanlık gecesinde buluyorsunuz, çünkü buna sizden başka kimsenin cevap veremeyeceğini anlıyor belirsizliğe adım atma sürecine girmiş oluyorsunuz. 1986'da, Güney Kaliforniya'da, geleneklere karşı gelen pek kimse yoktu. Bilimsel, tıbbi, sosyal ya da dinî gelenekler olsun, riayet edilirdi. Ama bence geleneklerin dışına çıkmanız, mucizenin tanımı oluyor. Böyle bir şey yaptığınızda, başarılı olana kadar her zaman size aptal ya da deli; sonra aziz, mistik ya da dâhi derler. Ve ben de gönüllü olarak, bu belirsizliğe adım atmaya bizzat karar verdim Hayatımın kalanını ilaçlara bağımlı, tekerlekli iskemlede geçirmeyi düşünmüyordum. Böylece. Hastaneden ayrılmaya karar verdim. Kafamda tek bir düşünce vardı, "vücudu yaratan güç, onu iyileştirir de" düşüncesi. Bunu düşünmeden edemiyordum, çünkü bize hayat veren, kalbimizi attıran, yediklerimizi sindirten bir akıl olduğunu biliyordum. Bilinçlilik farkındalığı, farkındalık da dikkatini yöneltmekti, o halde dikkatimi kim olduğuma yöneltmem lazımdı. Ben de bu sözünü ettiğim akılla irtibat kurmaya karar verdim. Ona bir plan, bir kalıp, bir model verecektim, ne istediğime dair çok net olacaktım ve yaratımından memnun kaldığım an, onu büyük akla teslim edecektim çünkü o şifalandırma yolunu benden çok daha iyi biliyordu. İkinci dediğim şey de, yaşamak istemediğim hiçbir düşüncenin farkındalığıma kaymasına izin vermeyeceğimdi. Tabii bu, entelektüel açıdan bakınca, kolaymış gibi geliyor ama aklımı öyle kolay toplayamadığımı çok çabuk öğrendim ve kriz dönemlerinde, benimki gibi travmatik olaylarda olmasını istediğimiz şey yerine istemediğimiz şeye odaklanma eğiliminde oluyoruz, yani kendime, biz insanlar için var olan sonsuz olasılıkların arasından en kötü senaryoyu seçiyordum. Bunu zihnime tekrar tekrar getiriyor, duygusal olarak da benimsiyor, kendimi buna hazırlıyordum. Çünkü daha azı olursa, hayatta kalma şansım artar diyordum. Ve bence kriz durumlarında, bizi en kötü durum senaryosuna hazırlayan da stres ve hayatta kalma hormonlarıdır. Kısacası zihnimde omurlarımı tek tek yeniden yapılandırmam gerekiyordu. Derken aklıma tekerlekli iskemle geliyordu Sonra olmasını istediğim şey yerine istemediğim şeye odaklandığımı fark ederek durdum ve baştan başlamak gerektiğini anladım, bunun nedeni de bu aklın varlığıydı. O yanımdaydı. Nasıl yanınızda biri varken dikkatinizi size yöneltir, ama yanınızda değilken dikkati dağılır ben de tamamen onunla olmak ve çok net bir sinyal, net bir plan sunma gereği hissettim. O yüzden yeni baştan başladım. Omurgamı yeniden inşa ediyorken "evimi satsam mı acaba?" diye düşünmeye başladım. Tekrar durdum, farkına

ŞİFA zirvesi

vardım, bu sefer telaşlandım, sabırsızlandım, sinirlendim ve daha da kötü oldu. Neyse, altı hafta boyunca, ruhumun bu karanlık gecesinde dolaştım durdum. Çünkü aklımı yapmak istediğim şeye tam anlamıyla veremiyordum. Gözlerimi kapatıp başka şey düşünmeden, her bir omuru onarmam yaklaşık üç saatimi alıyordu. Ve dikkatim her dağıldığında, en başından başlıyordum. Yaptığım şeyden tam anlamıyla tatmin olamıyordum, ama yine de yapmaya devam ediyordum. Bu altı haftanın sonunda bütün süreci dikkatimi kaybetmeden baştan sona yapabildim. Raketin en etkili noktasıyla topa vurmuş gibi oldum, o an bir şey oldu ve ben o an, bu işi başardığımı hissettim. 3 saat vaktimi alan şeyi 45 dakikada yapabilmişim. O zamanlar bilmiyordum ama meğer ben her gün beynimde yeni devreler ateşleyip bağlıyormuşum. Ve dikkatimi toplama yeteneğimi geliştiriyormuşum, bu da golf, tenis gibi bir yetenektir, ne kadar pratik yaparsanız, o kadar iyi olursunuz. Bir yere gidemiyor, bir şey yapamıyordum, yüzükoyun yatıyordum, bir sürü vaktim vardı ve bu da benim hedefim, amacımdı. Tüm süreci baştan sona yaptığım sıralarda vücudumda gözle görülür değişimler fark etmeye başladım, ağrılarım hafiflemiş, sonra aniden bitivermişti. Yavaş yavaş iyileşiyordum, uyuşma, karıncalanma, motor fonksiyonlarım geri dönmeye başlamıştı. Kendi içimde yaptığım şeyi benim dışımda ürettiğim etki ile ilişkilendirdiğim an yaptığım şeye dikkat etmeye başladım ve bu işi, korku yerine daha fazla tutku ve coşku ile yapar oldum. Ve yükseltilmiş duygunun, bu işi eğlenceli ve kolay hale getirmek için katalizör olduğunu fark ettim. Sonra düşünmeye başladım, "Tekrar yürüyebilecek miyim? Daha önce nelerin kıymetini bilememişim?" mesela gün batımı, duş almak, dostlarımla yemek yemek, ve iyi vakit geçirmek ve birden kuantum alanından olasılıklar seçmeye başladım. Bunlar artık en kötü durum senaryoları değil, gerçekten olabilecek şeylerdi. Sonra bu deneyimi duygusal anlamda tamamen benimsedim, kumsalda günbatımını izlemeyi, duş almayı, bunları hayalimde yaşayıp hissettim. O sırada yaptığım şeyi pek bilmiyordum, fakat net bir niyetle bulunup, duygunuzu yükseltirseniz beyninizi ve bedeninizi geçmişten alıp geleceğe götürüyorsunuz ve siz ciddi anlamda odaklandığınızda beyninizle bedeniniz, bunlar dış dünyanızda mı oluyor, iç dünyanızda mı, ayırt edemiyor. ben de yükselmiş duygumla bedenimi, gelecekteki gerçeklikte yaşadığına ikna etmeye başladım. Çünkü beden, bilinçsiz zihindir, aradaki farkı bilmez Yeni yollarla yeni genlere sinyal gönderdim ve bedenimde ciddi değişimler olmaya başladı. 10 hafta içinde ayaklarımın üzerinde durabildim ve 12 hafta sonra derslere geri döndüm. Bu arada vücudumda, belimde ağrı kalmamıştı. Ve kendimle bir anlaşma yapmışım, "bu büyük akıl" demişim "tekrar yürümemi sağlarsa, hayatımın kalanını zihin-beden bağlantısını çalışmaya adayacağım ve 86'dan beri de bunu yapıyorum".

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Harika. Ben de tam size duygu ve düşüncelerimizin biyolojimizi nasıl etkilediğini soracaktım.

- Peki.

- [Röportör] Bunlar bizi hasta edebilir mi, ya da iyileştirebilir mi?

- Tamam. Şimdi biz insanların düşünceyi gerçek kılabilme özelliği vardır Ve biz bunu her an yapıyoruz. Çünkü ön lobumuz büyüktür, ön lob yaratıcı merkezdir, insan olmanın en büyük edinimidir. Tüm beynimizin yüzde 40'ı ön lobdur, burası atölyedir, düşündüğümüz, yarattığımız, niyetlendiğimiz, heyecanlandığımız, duygusal tepkilerimize ket vurduğumuz, ne olacağımıza karar verdiğimiz yerdir. Beynin bu bölümü bilincimizin bulunduğu yerdir Bir şeyler düşündüğümüz zaman daha iyi olmayı, yeni fırsatları, hayatımızı ön beynimiz çalışmaya başlar. Çünkü onun, beyindeki tüm bölümlerle bağlantısı vardır ve bir orkestra şefi misali, farklı nöron ağlarını yönetir. Bunlar geçmişte edindiğimiz bilgilere, ya da yaşadıklarımıza aittir. Ve mükemmel bir şekilde bir araya gelerek bir görüntü oluştururlar, biz buna niyet deriz. Ve, biz yeni nöron ağlarını kombin edip yeni sıralamalarda, yeni kalıplarda ateşlediğimizde zihnimizi de değiştirmeye başlıyoruz, çünkü zihin, harekete geçmiş beyindir. Bunu doğal olarak yapıyoruz. Doğal olarak yeni bir tarzda düşünmeye başlıyoruz. Burada sorun, çoğu insanın niyetini yükselmiş duygularla bir araya getirmemesidir. Siz şimdiki zamanda, gelecekteki gerçekliği deneyimlerseniz bir deneyimin oluşturduğu son ürün, his ya da duygudur. Böylece beden, gelecekteki o gerçeklikte yaşadığına inanır. Siz bunu zaman içinde tekrar tekrar yaparsanız, yeni yollarla yeni devreler ateşleyip bağlarsınız ve böylece beyin de bu niyetinizin çoktan yaşadığına inanır. Yükselmiş duygular bedene sinyal göndermeye meyillidir ve bu şekilde yeni proteinler yapması için yeni genler seçilir ve beden de bu olaya hazırlanmış olur. Peki bu neden önemlidir? Bunun anlamı, beyniniz, hayatınızdaki her şeyi yansıtmak üzere organize olmuştur. Beyniniz, geçmişinizin bir kayıdır. Şu ana kadar öğrenip yaşadığınız her şeyin eseridir. Yani siz her sabah uyandığınızda ve algılarınız açıldığında, bir gün önce yaptığınız davranışları, seçimleri, deneyimleri tekrarlıyorsanız yani her şey dünün aynıysa aynı insanları görüyor, aynı yerlere gidiyor, aynı saatte aynı şeyleri yapıyorsanız, böyle gider. Beyninizdeki farklı devreleri çalıştıran şey, sizin dış ortamınızdır ve bu da tanıdığınız şeylerle örtüşen duygu ve düşüncelere yol açar. O halde düşüncelerinizin sağlığınıza veya kaderinizle bir ilgisi varsa, ve aynı şekilde düşündüğünüz sürece aynı hayatı yaratmaya devam ediyorsanız bu arada beyniniz de geçmişinizin kaydıysa o zaman kendini geleceğin vizyonu ile tanımlamayan çoğu insan geçmişin eski anılarında kalırlar ve her zaman geçmişte düşünürler. Hisler ve duygular,

ŞİFA zirvesi

deneyimlerimizin son ürünleriye güzel anılarımıza dönebilir, o an nasıl hissettiğimizi hatırlayabiliriz. Şayet her sabah uyandığınızda bir sabah önceki gibi, daha önceki günler gibi hissederseniz bir kere, hayatınızda yeni bir şey olmayacak demektir. Ayrıca, yaşadıklarınızın son ürünü olan bu duygu ve hisler sizi bir takım düşüncelere ve davranışlara sevk eder. Geçmişte düşünüp hareket *Nettiğiniz zaman da, her şey önceden bellidir. Bu duygular sizi belli düşüncelere sevk ediyorsa ve bu düşünceler belli duygular yaratıyorsa, bunlar da belli düşüncelere yönlitiyorsa sürekli tekrarlayan bu düşünme-hissetme döngüsü, bir varoluş durumu yaratır. Başka deyişle düşünceler, beynin dilidir. Duygular da vücudunuzun dilidir. Yani duygu ve düşünce şekliniz, bir varoluş durumu yaratır. Pek çok insan, hayatını duygularına endeksli yaşar. Korkarlar, kızarlar, karamsarlık, telaş, kendine güvensizlik hissederler Ve bu duygular onların kimliğinin bir parçası haline gelir. Olumsuz şeyler düşündükleri an, beyinlerinde güvensizlik duygularıyla örtüşen devreleri çalıştırırlar, böylece daha beter şeyler düşünürler ve kendilerini güvensiz hissettirecek daha çok kimyasal üretirler. Ve bu döngü zaman içinde tekrarladıkça, bedenlerini güvensizlik duygusu hissetmesi için bilmeden şartlarlar. Ve bu insan, "benim kendime güvenim yok" der. Siz "ben şuyum" dediğiniz an, zihninize ve bedeninize komut vermiş olursunuz. Ve çoğu insanın biyolojisi, ekseriyetle geçmişte yaşıyor. Siz de kendinizi geleceğe ve yeni bir olasılığa dair bir vizyonla tanımlamazsanız beyninizde eski devreleri tutar, geçmişin duygularıyla yaşarsınız. O zaman söyle bir soru: Henüz duyularınızla deneyimlemediğiniz yaşamadığınız ama zihninizde defalarca düşündüğünüz geleceğe dair bir olayın beyninizi değiştirip, bunu gerçekten olmuş gibi kabulleneceğine inanıyor musunuz? Sinirbilim alanındaki son araştırmalar, düşünce gücüyle beynin değişebildiğini söylüyor. Yani siz yeni bir olasılık düşündüğünüzde ve beyniniz yeni sıralamaları, yeni kalıpları ve yeni kombinasyonları ateşlemeye başladığında davranışlarınızı planlayıp, zihninizde kim olacağınıza dair hayalinizi prova ettiğinizde ve bunu devamlı yaptığınızda bu zihinsel provalar beyninizde yeni nörolojik devreler kurmaya başlıyor ve bu donanım olay çoktan olmuş gibi değişiyor. Siz bunu tekrarladıkça aynı düşünceyi, aynı sıralamayla prova ettikçe, bu donanım, bir yazılım programı oluyor. Ve beyniniz de artık geçmişin bir kaydı olmuyor. Artık o geleceğinizle eşleşiyor. Ve siz bu geleceğinizi, olayı yaşamadan önce duygusal anlamda benimsersiniz, yani iyileşmeden önce kendinizi bütünlenmiş hissedersiniz sevgiyi hissetmek için önce bir ilişkim olsun demezsiniz huşuya kapılmak için mistik bir anı beklemezsiniz güçlü hissetmek için başarılı olmayı beklemezsiniz. Ki bunlar etki tepkiye dayanan, içimizin değişmesi için dışımızın değişmesini bekleyen eski model gerçekliktir. İçimizde bir farklılık hissedince buna kimin, neyin sebep olduğuna bakarız. Bu da bir anıdır, çağrıştırmacı anılar böyle oluşur. Fakat bu yeni model, etkiye yol açar yani mistik

ŞİFA zirvesi

bir an yaşamak için, huşu ve hayranlık hissetmek. Bir başarı sağlamak için, önce kendini güçlü hissetmek. İyileşmeniz gerçekleşsin diye kendinizi bütünlenmiş hissetmek. Kendinizi ve hayatı sevmek, hayatınızda sevgiyi yaşamak için önce sevgi hissetmek İşte bunlar, duygusal anlamda vücudunuzu eğitme yöntemidir. Olay yaşanmadan önce olayın duygusunu öğretmektir. Bunu düzenli yaparlarsa insanların vücudu bilinçsiz zihin olarak, gelecekteki o anı, şu an yaşadığına inanır. Ve yeni genlere yeni yollarla sinyal gönderirler böylece vücutları da, gelecekteki olay yaşanmış gibi değişim gösterir. O halde kuantum alanından yeni bir potansiyel seçebilir misiniz? Kuantum alanında sonsuz potansiyel vardır. Ve siz gelecekteki bu gerçekliği yaşamadan önce duygusal olarak benimserseniz ve bilinçsiz zihin olan vücudunuz da bu gelecekteki olayı şu anda yaşadığına inanırsa, sadece düşünce gücüyle değişim gösterir. O halde fiziksel bir kanıt varsa yani nörolojik, biyolojik, genetik ve kimyasal bir kanıt varsa beyniniz ve bedeniniz olay yaşanmışçasına değişmişse rahat olun. Çünkü o olay, gelip sizi bulacaktır. Üstelik bu, en beklemediğiniz yoldan olacaktır. Bunun anlamı da aslında şudur: Niyetimiz en beklemediğimiz şekilde olacaktır, çünkü beklediğimiz yollar yeni değildir. Bilinenden fazlası olmalı. Olduğunda bizi gafil avlamalı. Bizi şaşırtmalı. Bunun, içimizde yaptığımız şeyin, dışımızda yarattığı etkiyle olduğuna dair bir şüphemiz kalmamalı. İçimizde yaptığımız değişikliklerle bunun dışarıdaki etkilerini ilişkilendirdiğimizde dikkatimizi yaptığımız şeye yöneltilip tekrar yaparız. Buna da insan gücü deniyor. Ve bu dünyada, böyle bir olgudan hariç tutulan bir insan olduğunu sanmıyorum. Yani şu anda, dünyanın her yanında, sıradan insanlar sıra dışı şeyler yapıyorlar. Bence tarihin ilginç bir zamanındayız. Bilmenin yeterli olmadığı nasıl olduğunu da öğreneceğimiz bir zaman bu. Son bilgileri derlersek kuantum fizik alanındaki araştırmalarla sinir bilim, nöroplastisite, nöro endokronoloji ve epigenetikteki psiko sinir bağışıklığı ile ilgili araştırmaları bütün bu bilimler, ihtimal olgusunu işaret ediyor. Ve öğrenmek de bunun bir ayağı. Felsefesini, teorisini, ilmini analitik bilgisini öğrenmek. Ancak bu bilgileri edinin uyguladığınız an onu kişiselleştirir, gösterirsiniz. İster istemez bunu hareketlerinizle gösterirsiniz ve davranışlarınızı değiştirip bunları niyetlerinizle eşleştirdiğiniz zaman da yepyeni bir deneyim yaşarsınız. Felsefe, bilgi edinmek, beyinde yeni sinaptik bağlantılar kurar, buna da öğrenmek denir, öğrenmek yeni devreler oluşturur. Hatırlamak da onları kalıcı yapar. Fakat felsefi bir bilgi edindiğinizde bunu hayatınıza uyguladığınızda düzgün yaparsanız, yeni bir deneyim yaşarsınız Çevrenizdeki tüm duyusal geri bildirimler sayesinde yaşadığınız bu deneyim, beyninizdeki devreleri zenginleştirir ve bu devreler beyninize yerleştiği zaman, beyniniz, his ya da duygu dediğiniz bir kimyasal meydana getirir. Bu deneyimden bir duygu hissettiğiniz an bedeninize kimyasal anlamda zihninizin anladığı şeyi öğretmiş olursunuz. Bu durumda bilgi zihin için, deneyimler beden için diyebiliriz ve o an bu

ŞİFA zirvesi

felsefeyi somutlaştırırsınız, bilginin gerçekliğini somutlaştırırsınız. O an yeni genleri çoğaltıp eski genleri azaltmaya ve programı tekrar yazmaya başlarsınız. Merhamet üstüne bir kitap, artık teori değildir, kendinizi şefkatli hissedersiniz. Liderlikle ilgili bir kitap artık felsefi bir bilgi değildir, kendiniz lider olursunuz. Sabırlı ebeveynlik hakkında bir kitap artık sadece bir sohbet konusu değildir, daha sabırlı olursunuz. Sabırsızlığınızı alt ettiğinizi hissedersiniz. Ve bunu bir kere başarabilerseniz rahatlıkla tekrar yapabilirsiniz. Ve aynı deneyimi tekrar tekrar pratik ettikçe bedeninizi nörokimyasal açıdan, zihninizin yaptığı gibi, bunu öğrenmeye şartlandırabilirsiniz. Beden de zihin gibi öğrendiğinde, ya da beden ve zihin bir olduğunda bu artık sizin özünüz oluyor. Bu sizsiniz, ikinci doğanız. Sık tekrarladığınızda bunu artık bilinçli düşünmenize de gerek kalmaz, çünkü bilinçaltı programınız haline gelir. Bunu dahili nörokimyasal bir düzende ezberlediğiniz için, dış çevrenize ait bir koşullandırmadan daha güçlüdür ve bu da, bu felsefede ustalaştığınız andır. Yani, felsefeyle başlayıp, alıştırmaya, oradan da ustalaşmaya doğru gidiyoruz. Bilgiden deneyime ve bilgeliğe. Zihinden bedene ve ruha. Düşünmekten yapmaya ve olmaya, bizde bunu yapacak her türlü biyolojik ve nörolojik donanım var. Sanırım bunu tekrar tekrar yapmamızı ve gerçekten iyi yapmamızı engelleyen en büyük sorun yoğunlukla stres hormonları. Stres, vücudunuzun homeostazının bozulmasıdır Stres tepkisi olur, ancak vücudunuz doğal olarak kendini tekrar düzene sokar. Üç temel stres faktörü var, fiziksel stres, kazalar, yaralanmalar, düşmeler, travmalar gibi. Ayrıca, kimyasal stres var bakteri, virüs, gıdalardaki hormonlar ve ağır metaller, akşamdan kalma durumlarından kaynaklanır. Bir de aile trajedileri, kayıplar, iş ve para durumları kaynaklı duygusal stres vardır. Bunların hepsi de beyin ve beden dengesini bozar. Doğadaki her organizma kısa süreli stresi tolere eder. Çakal sürüsü bir geyiği kovalar, geyik çakalların elinden kurtulmayı başarırsa 15 dakika sonra otlığına geri dönüp beslenmeye devam eder, stres tepkisi bitmiştir. Fakat insanlar bu konuda benzersizdir, çünkü sadece düşünce yoluyla stres tepkisi verebiliriz. Geçmişte olan bir şeyi düşünebilir, geleceği düşünerek evhamlanabiliriz. Ve sadece düşünerek aynı kimyasalları üretebiliriz. Stres tepkisini açtığınız zaman kolayca kapatamazsınız. Böylece hastalıklara davetiye çıkarırsınız, çünkü doğada hiçbir organizma uzun süre acil durum modunda yaşayamaz. Yani sorunuzun cevabı stres tepkisi düğmesini açabiliyorsanız hem de sadece düşünceyle stres hormonlarının, genleri düzensizleştirip hastalık yarattığı, bilimsel bir gerçek olduğuna göre demek ki düşünce gücüyle kendinizi hasta edebilirsiniz. O zaman sorulacak soru şu: düşünceleriniz sizi hasta ediyorsa, aynı şekilde iyileştirmesi de mümkün olabilir mi?

- [Röportör] Peki açıklar mısınız? Meditasyon sırasında zihinde neler oluyor?

ŞİFA zirvesi

- Tabii. Meditasyonun anlamı tam olarak kelime anlamı, "tanıdık gelmek"tir. Şimdi, burada eski benlik burada da yeni benlik. Ve biz yeni benliğimize, öyle hop diye geçemeyiz. Bir iki günlük iş değil. Bunu başarmak için gereken dönüşümü geçirmek lazım. 35 yaşına kadar sahip olduğumuz kimliğin yüzde 95'i bilinçaltı davranışlardan oluşur. Otomatikleşmiş alışkanlıklar, duygusal tepkiler, inançlar, algılar, tavırlar, tıpkı bir bilgisayar programı gibi, bizim yüzde 95'imiz bunlardır. Bedenin zihin olmak için programlanmasıdır, bu da alışkanlık demektir. Ve biz, kalan yüzde 5'i, bilinçli zihnimizi değiştireceğiz, şunu da bilin, siz istediğiniz kadar olumlu düşünseniz de, şayet olumsuz hissediyorsanız, çünkü son 30 yıldır böyle hissediyorsunuz zihin ve beden birbirine karşı olur. Dünyanın en muhteşem hayalini kurabilirsiniz. İçinde istediğiniz her şey var, ancak değersizlik hissediyorsanız zihniniz ve bedeniniz zıt demektir. Burada amaç, bedeni yeni bir zihne uyumlamak, ayarlamaktır. Burada eski benliğiniz, burada da yeni benliğiniz. Ve siz bu değişime adım atacaksınız. Yani eskisi gibi düşünmemeye eskisi gibi davranmamaya ve hissetmemeye karar verdiğiniz an değişim nehrine ilk adımı atacaksınız çünkü değişimle ilgili en zor kısım, bir gün önce verdiğiniz kararların aynılarını vermemektir. Bizim aklımızdan günde 60 ile 70 bin arası düşünce geçer. Ve bu bir gün içinde aklımızdan geçirdiğimiz 60 ila 70 bin düşüncenin yüzde 90'ı bir gün önce düşündüğümüz şeylerin, aynıdır. Aynı düşünceler her zaman aynı seçimlere yönlendirir Aynı seçimler de sizi aynı davranışlara sevk eder. Aynı davranışlar, aynı deneyimleri yaşatır. Aynı deneyimler de aynı duyguları üretir. Ve bu duygular da sizi aynı düşüncelere götürür. Böylece biyolojimiz, sinir devrelerimiz, sinir kimyamız, sinir hormonlarımız, hatta genetik durumumuz birebir aynı kalır. Bu arada sinirbilimde bir prensip vardır, birlikte ateşlenen sinir hücreleri, birlikte bağlanır. Yani hep aynı şekilde düşünürseniz, aynı seçimleri yaparsanız, aynı davranışları gösterirseniz, aynı deneyimleri yaşarsanız, bunun sonucunda aynı sinir ağları aynı modellerde kalır. Sizin bilip alıştığınız, aradığınız, çağırdığınız hislere dönüşür. Sonra da beyninizde son derece sınırlı bir donanım kurmaya başlarsınız ve bu sınırlı donanım da sizin kimliğiniz olur. Beyinde bir kutucuk düşünün. Beyinde gerçek bir kutu yoktur, ancak sık tekrarlama yoluyla edinilen, nörolojik anlamda birlikte ateşlenip bağlanan düşünce, davranış ve duygular vardır. Yani, sizin düşünüş davranış ve hissediş tarzınız, sizin kişiliğiniz olur. Ve kişiliğiniz de, kişisel gerçekliğinizi yaratır. Budur. Ve siz yeni bir kişisel gerçeklik, yeni bir hayat istiyorsanız önce kişiliğinizi değiştirmelisiniz Bunun anlamı, daha önce nasıl düşündüğünüzü tartıp, eski düşünce tarzınızı değiştirmektir. Bilinçsiz alışkanlıklarınızın, davranışlarınızın, söylemlerinizin farkına varıp bunları değiştirmelisiniz. Sonra da sizi geçmişe demirleyen duygularınıza bakmanız gerek. Bunların geleceğe ait olup olmadığına karar vermelisiniz. Çoğu insan, eski kişiliğiyle yeni bir kişisel gerçeklik yaratmaya çalışır ama bu pek işe yaramaz, kesin olarak başka birine

ŞİFA zirvesi

dönüşmemiz şart. Dediğim gibi meditasyon "tanıdık gelmek" demektir. Yani meditasyona oturduğunuzda farkındalığınızın arkasında kalan düşüncelerinizi gözlemlersiniz, arkada kaldı, çünkü dikkatiniz dış çevrenize odaklıydı. Bilinçsiz düşünceleriniz vardı ya? Bunların bilincine varırsınız ve bunlar size tanıdık gelmeye başlar. Siz kendinizi tanımak için bu meditasyondasınız. Eğilimlerinizin ve dürtülerinizin farkına varırsanız ve vücudunuz kalkıp bunları yapmak isterse onu oturtup sakinleştirmeniz gerekecek. Ona, "sen artık zihin değilsin, zihin benim" demelisiniz. Ve bu bilinçsiz davranışlarınız bilinçli bir hale dönüşecek size tanıdık gelmeye başlayacak. Çünkü şu an meditasyondasınız. Kendinizi tanıyorsunuz. Ve sizi aşağı çeken o eski duygulara bakabilir, onları fark edebilirsiniz ama asla deneyimlemezsiniz. Sadece gözlemlersiniz. Gözlemek demek, artık program olmaktan çıktınız demektir. Siz artık bilinçsiniz ve programı gözlemliyorsunuz. Subjektif benliğinizi nesneleştirmeye başladınız Bir başkasının gözünden kendinize bakıyor gibisiniz. Yani eski benliğinizden çıktınız, saf bir bilinçle, eski benliğinizi gözlemliyorsunuz. Tefekkür sürecinin ilk adımı budur. Karanlıkta bir kibrit çakıyoruz ve farkında olmayıp da yeni yeni farkına vardığımız hiçbir düşüncenin, davranışın, duygunun farkındalığımıza kaymasına izin vermiyoruz. O halde meditasyona oturup, "şefkat nedir?" dersiniz "Benim için en iyi yol hangisi, hayatımı nasıl değiştirebilirim, kendimi nasıl daha iyi hissedebilirim?" Artık düşüncelerin beyninizde ateşlenip bağlandığını da biliyorsunuz. Ve yeni hayatınızda nasıl yaşayacağınızı nasıl davranacağınızı gözden geçiriyorsunuz. Böyle, zihinsel bir prova yapmak beyninizi, geçmişten alır ve gelecekte yaşamaya sevk eder, yani zihinsel prova beynin bu gelecekteki deneyimi şimdiden yaşamış gibi görünmesini sağlar. Yani beyninizde artık yepyeni bir donanım kurulmuş olur ve bu donanım onu geleceğe hazırlar. Bunu tekrar tekrar yaparsanız, birlikte ateşlenen sinir hücreleri birlikte bağlanır ve artık size tanıdık gelmeye başlar. Bir de bu deneyim gerçekleşmeden önce duygunuzu yükseltirseniz, yani bir materyalist kendini zengin hissetmek için servet kazanmayı bekler. Onlar etki-tepki modelinde yaşarlar, ama kuantum modeli, etkiye yol açmaktır, yani siz burada zengin olmadan önce kendi değerinizi ve zenginliğinizi deneyimlersiniz. Ve siz şimdiden bu yükselmiş duyguyu üretmeye başlarsanız, ya da iyileştiginizi hissederseniz o noktaya eriştiğinizde, bu duyguyu tekrar tekrar getirip yaşayabilirsiniz ve duygu artık size tanıdık gelir. Değişim sürecinde tefekkür etmenin gereği, unutmak ve tekrar öğrenmektir. Eski benliğinizin alışkanlıklarını bırakıp kendinizi keşfetmektir. Sinirbilimde sinaptik bağlantıları budayıp yeni bağlantılar fizilendirmek deriz. Söndürüp çözeceğiz, sonra yeniden ateşleyip bağlayacağız. Bedenimizde depolanmış duyguları unutaca ve sonra bedeni yeni bir zihne, yeni bir duyguya şartlandıracağız. Eski genlere eski şekilde sinyal vermeyip, yenilerine yeni yolla sinyal göndereceğiz. Enerjimizi geçmişten çekip alacağız ve onu yeni bir geleceğe yönelteceğiz. Biz

ŞİFA zirvesi

bu meditasyon modelini kullanıyoruz. Çünkü o sırada insanların dış çevreyle bağlantılarını koparması çok önemlidir. Gözlerinizi kapatırsanız ve dış dünyanızdaki bütün uyaranları elimine ederseniz, insanları, eşyaları ve yerleri beyin dalgalarınız, bir anda değişmeye başlar ve artık dış dünyaya olan ilginiz de azalmış olur. Daha az şey görür ve duyarsanız, arkada da hafif bir müzik çalarsa ne düşündüğünüze daha çok dikkat yöneltir, hayatınızda olup bitenlere daha az odaklanırsınız. Vücudunuzu sakinleştirirseniz ona hiçbir şey yapmadan durmayı, ve aynı olayları yaşamamanın aynı duyguları ürettiğini öğretirseniz ona "sen artık zihin değilsin, bundan böyle zihin 'ben'im" demiş olursunuz. Ve artık önceden belli olan bir geleceği düşünmüyorsanız ya da tanıdık geçmişi ve sadece şu andaysanız işte o zaman iç dünyanız, dış dünyanızdan daha gerçek olmaya, ve ayrıca kişisel fizyolojinizde, önemli değişiklikler olmaya başlar. Yaptığımız araştırmalarda, meditasyon sırasında 3 bin 500 kişinin beynini ölçümledik. Size kesin olarak şunu söyleyebilirim ki kim olduğunuzu unutmak konusunda elinizden geleni yapmanız kaydıyla benliğinizin ötesine geçtiğinizde ve hiç kimse olduğunuzda hiçbir, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zamanda işte o an, saf bilince dönüştüğünüz andır. Ve o an bir beden olarak bu zamanda, yaşamıyorsunuzdur artık. Bilinçlilik dediğiniz şey beyni ve bedeni eşsiz yollarla değiştirebilen bir şeydir. Bir benzeri yoktur. Ve biz bunu nasıl yaptığını, artık biliyoruz. Bunu bir beceri haline dönüştürerek. Bilirsiniz, insanlar hayatlarının büyük bir kısmını dileyerek ve isteyerek geçirirler. Bir şeylerin değişmesi için dua ederler. Bizse insanlara dualarının cevap bulması için ne yapacaklarını öğretiyoruz. Meditasyondan, dualarına cevap almışçasına kalkmalarını söylüyoruz. Çünkü geleceğe dair net bir niyette bulunup yüksek bir duyguyla birleştiren enerjileri kendiliğinden değişiyor. Beyinlerinin kimyası ve işleyiş şekli değişiyor. Genetik yapıları, kendi kimyaları değişiyor. Anlayacağınız, bambaşka biri oluyorlar. Ve insanlar bunu, tekrar tekrar yaptıklarında bazen aylar alabiliyor hastalığı geriletebiliyorlar. Fakat şunu da defalarca gördük: Hastalık yaşayanlar belli bir farkındalık seviyesine dönüyor ve hastalık tamamen yok oluyor. Sanki o hastalık tamamen eski kişilikte, geçmişte kalmış gibi oluyor. Başka bir insandaymış gibi. Ve bunu defalarca gördükten sonra, kendilerini belli bir noktaya taşıyan insanların kendilerini tamamlanmış oldukları kişiden her şekilde mutlu ve hayatlarından memnun hissettiklerinde, hastalığı daha az umursadıklarını söyleyebiliriz. İşte hastalık da, bir daha, bir daha o zaman gitmeye başlıyor. Meditasyonla ilgili başka bir şey söyleyeyim, bu meditasyonun önemli bir amacı da, analitik zihnin ötesine geçmektir. Sözümlü ettiğimiz bilinçli zihin ile bilinçaltı zihni ayıran şey, analitik zihindir. Biz stres tepkisinin yarattığı, bir kimyasallar karışımı olan stres hormonlarından etkilendiğimiz anlarda beynimizin aşırı analitik bir şekilde çalışmasına yol açarız. Burada sorun, çoğu insan böyle durumlarda duygusal tepkiler veriyor ve hayatlarını bu duygunun içindeyken analiz etmeye çalışıyor. Bu duygu da

ŞİFA zirvesi

geçmişin bir kaydı olduğuna göre stres hormonları, sizi dış dünyanın iç dünyadan daha gerçek olduğuna inandırıyor. Ve beynin bütün dengesini bozuyor. Yani stres altında olduğunuzda nesnelere odaklanırsınız. Odağınızı daraltıp şeylere, insanlara, dış çevrenize yöneltirsiniz, çünkü tehlike oradadır. Bedeniniz için kaygılanırsınız, çünkü stres altındayken, hayatta kalmak için bedeninizi korumak zorunda olduğunuza inanırsınız. Zaman konusunda da kaygılanırsınız. Yani, stres hormonlarıyla yaşamak üç şeye odaklanmamıza neden olur: Çevre, bedenimiz ve zaman. Bir anda materyalist oluruz ve gerçekliğimizi duyularımızla tanımlarız. O halde odağımızı daraltıp, nesnelere yöneltirsek dış dünyanın iç dünyadan daha gerçek olduğuna inanırsak ve geçmişimize dayanıp geleceği tahmin etmeye çalışırsak başımız dertte demektir, çünkü beyin dengesini kaybeder. Beyin bütün bu zararlı kimyasalları almaya başlayınca birden aşırı uyarılmış bir duruma geçer. Ve aşırı uyarılma durumu da çoğu insan için tıpkı otobanda birinci viteste bir spor araba sürmeye benzer, yani o anda, genişletilmiş bir zaman diliminde bulunurlar. O halde odağınız nesnelere, olaylara ve insanlara yöneldiğinde, tehlike var demektir ve bu durumda beyniniz de aşırı uyarılmış bir hale geçince, kendini, önünüzde olan, gördüğünüz odaklandığınız dış ortamın, gerçek dünya olduğuna şartlandırır. Köşe başında bir canavar bekliorsa neden dikkatinizi dış çevreden uzaklaştırarsınız ki? Orada bir tehlike varsa, neden kalbinizi açıp güvenesiniz? Kaçmanız, dövüşmeniz ya da saklanmanız gerekirken neden bir şey öğrenesiniz? Batı dünyasında insanların yüzde 70'inden fazlası, zamanlarının büyük kısmını stres içinde geçirirler. Farklı nöron ağlarının beynimizde bölümlere ayrılmasına neden olan da, bu stres sürecinin uzun sürmesidir. Bölünmeye başlarlar. Ve beynimiz tutarsız çalışmaya başlarsa yani beynin dengesi bozulursa beynimiz tutarsızsa, biz de tutarsızızdır. Beynimiz düzgün çalışmazsa biz de düzgün çalışmayız. Aynı zamanda kalbimiz de, ki onun beyni çok küçüktür, kendine ait çok az zekası vardır o da tutarsız çalışmaya başlar. Ve bu durumun etkisiyle de vücuda son derece düzensiz sinyaller gönderir. Ve işte meditasyon sırasında dış çevreyle bağlantınızı kesince kendi bedeninizin ötesine geçince doğrusal zamanın dışına çıkınca iç dünyanız, dışarıdaki dünyanızdan daha gerçek oluyor. Bir isim olduğunuzu unuttuğunuz an cinsiyetinizi, gardırobunuzu, sosyal güvenlik numaranızı, mesleğinizi, evli ya da bekar olduğunuzu, vejetaryen olduğunuzu kısacası kim olduğunuzu unuttuğunuz an kimliğinizi, bedeninizi, sahip olduklarınızı, yaşadığınızı, oturduğunuz yeri, ve zamanı unuttuğunuz an işte o an birden sanki egonuz, kişiliğiniz gitmiş gibi olursunuz. Ve bu olduğunda, bir anda beyninizin, daha önce bölünmüş olan farklı bölmeleri eşzamanlı çalışmaya başlar, biz bunu defalarca ölçümledik. Beyinde eşzamanlı çalışan şeyler birbirine bağlanır, böylece nöron gruplarının bulunduğu farklı bölmeler, komşularıyla birlikte uyum ve tutarlılık içinde organize olmaya başlar. Kendinizi daha bütünlenmiş ve daha kendiniz gibi hissedersiniz

ŞİFA zirvesi

Bu aynı anda oluyor, bizzat gördük. Hayatta kalma merkezlerinde biriken bütün enerji artık kalbe doğru hareket eder ve kişi, tam o anda sevmeye başlar. Daha kudretli bir şeyle bağlantı kurduğunu hissederek. Stres hormonlarıyla yaşayıp, gerçekliğimizi materyalistler gibi duyularımızla belirlersek olasılıktan ayrılıp uzaklaşırız. Her şeyden uzak hissederiz. Gerçekliğimizi duyularımızla tanımladığımız bir alemde yaşar, göremediğimiz, koklayamadığımız, tadamadığımız şeyleri yok sayarız. Bu da hormonlar yüzünden. Oysa enerji kalbe doğru gittiğinde, derin, manyetik bir alan oluşturmaya başlar. Stres hormonlarıyla yaşarken bedeninizi bu hayati alandan uzaklaştırırsınız ve kimyasalla doldurursunuz. Bedeninizin etrafındaki bu alan da daralır. Bunu da ölçtük, artık daha çok madde daha az enerji, daha çok parçacık, daha az dalga oluyorsunuz. Burada sorun şu: Maddeye dönüşen insanlar hayatlarındaki bir şeyi değiştirmek istediklerinde bu hedefe ulaşmaları uzun bir zaman alıyor. Çünkü istedikleri olana kadar bedenlerini oradan oraya sürüklemek zorunda kalıyorlar. Hemen sonuç almak için zorluyorlar. Sonucu tahmin etmeye, kontrol etmeye çalışıyorlar. Çünkü içgüdüsel olarak, onlar madde içinde bir etki yaratmaya çalışıyor. Enerji bu merkeze doğru hareket ettiğinde ve çevrenizdeki alan da genişlemeye başladığında artık bu alandan ayrı değilsinizdir. Alana katkıda bulunuyorsunuzdur. Kalp tutarlı çalışmaya, ritmik atmaya, düzene girmeye başladığında, tıpkı suya bir çakıl taşı atmışsınız gibi olur. Bir anda dalga oluşur. Ve bu durumda kalmayı sürdürebilirsene, bir çakıl taşı daha, bir taş daha atarsınız, böyle gider ve dalgalar da çoğalmaya başlar artık alana sinyal gönderiyorsunuzdur. Bunu çok derinden duyumsayabilirsene, daha da çok hissedeceğiniz Attığınız taşlar daha büyük olur onlar da daha büyük dalgalar yayar. Bütün enerjiler, frekanstır ve bütün frekanslar bilgi taşır. Ve bir niyetiniz varsa ne olursa, çok istediğiniz bir şey yükseltilmiş duygu olan o enerji dalgasıyla taşınır. Böylece o alana yeni bir işaret yayınlamış olursunuz. Ve o alana yayınladığınız şey her neyse sizin kaderle olan deneyiminizdir. Bilinciniz bu enerjinin içinde ne kadar kalırsa geleceğinizi de o kadar kendinize çekersiniz, böylece size yaklaşan zaman ve mekan mefhumunu kırarsınız, çünkü maddenin ötesinde bir yerden yaratım yapıyorsunuz, artık daha çok enerjisiniz. Beyniniz ve kalbiniz tutarlı çalışmaya başladığında kalbiniz daha düzenli ve uyumlu attığında, beyninize derin bir sinyal gönderir, daha az analiz eder, daha çok güveniriz. Sabırsızlanmaz, sonucu zorlamaz, kontrol etmeye kalkmayız, sonuca güveniriz, çünkü kudretli bir şeyle bağlantıda hissederiz. İşte bu varoluş durumu öğretilebilir, sürdürülebilir ve bir beceri haline getirilebilir. Siz her gün bu duruma uyumlanırsanız ve kendinizi bu dünyaya sokmadan hemen önce beyninizle bedeninizi doğru şekilde çalıştırırsanız hayatınızdaki insanlara ve şartlara daha az tepki gösterirsiniz. Eski alışkanlıklarınız ve duygusal tepkileriniz sizi daha az yönetebilir. Aynı tahmin edilir gerçeği ya da tanıdık geçmişini artık daha az düşünürsünüz, çünkü "şu anda"

ŞİFA zirvesi

yaşayacaksınız. İşte o zarafet durumu bahsettiğim mucizevi ve sıra dışı şeyin yaşandığı zamandır. Dünyanın dört bir yanında, meditasyonlar sırasında insanların beyinlerini ve kalplerini ölçümledik. Görebileceğiniz en büyüleyici şeylerden biri. Buradan bir monitöre bakıyoruz o an, meditasyon sırasında bir kişinin beynine. Bu konuda da gayet iyiyizdir, neler olacağını tahmin edebiliyoruz. Alandan gelen o küçük indirmeleri görüyoruz, bum, bum. Sonra izlemeye başlıyoruz, müthiş şeyler olacağını biliyoruz. Bu arada beynin üç boyutlu görüntüsüne bakarsak bir anda beynin ön kısmının arka kısma konuştuğunu, sağ tarafının da sol tarafıyla konuştuğunu, beynin farklı bölümlerinin senkronize çalışmaya başladığını görüyoruz. Ve bu kişinin bütünlenmiş beyin durumuna geçmeye hazır olduğunu fark ediyoruz. Kutupların birleşmesi, sevgidir. İki yarımküre bir olmaya başlıyor. Kutuplaşma, ikilik, iki yarımküre, bir olup birleşiyor, bu sevgidir. Bu da enerjinin, birliğin, bütünlüğün merkezine iniş yaptığı andır. Beyin düzene giriyor, kalp düzene giriyor, ve bu olduğunda kalkıp o kişilere bakıyoruz. Yakından bakıyoruz Sevinç gözyaşları yüzlerinden akıyor, çünkü daha güçlü bir şeyle bağlantıya geçtiler. Ve o, bize hayat veren akıldır. Kalbimizi attıran, yediğimizi sindirten, otonom sinir sistemimizi çalıştıran. O dünyanın en büyük şifacısıdır. Tek yapmamız gereken, onun yolundan çekilmek. Ve biz yoldan çekilince operatör, işkenceci vücuda bu sınırlanmış durumda kalmasını söyleyen o kişilik var ya siz hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zamanda olduğunuzda işte o gidiyor ve ardından otonom sinir sistemi, düzensiz yerleri düzenliyor. Yapabildiği şeyi layıkıyla yapıyor ve homeostaziye, dengeyi sağlıyor. Kimyayı değiştirmeye, genleri değiştirmeye, nörolojik kalıpları değiştirmeye başlıyor. Vücuttaki enerjiyi hareket ettiriyor. Ve insanlar hep aynı şeyi söylüyor: "Ben şifa için bir şey yapmadım". "İçimde bir güç vardı, şifalanmayı o yaptı". "Ben sadece onun yolundan çekildim". Bence biz bunu ancak konuşabiliriz. Anlamak için bu deneyimi yaşamamız gerekir. Fakat son birkaç yıldır asıl tutkuyla eğildiğim şey arınma konusu oldu. Yani şöyle diyeyim: Birini görüyorsunuz ve bu kişinin ciddi bir hastalığı var. Bir anda ayağa kalkıp 550 kişinin önüne çıkıyor ve hikayesini anlatıyor. Duygularını ve enerjisini sürekli yanlış yönettiğini ve bu şekilde yaparak, kendini nasıl hasta ettiğini. Sonra bu olanların bilincine vardığını ve savaşı kazanmasının iki yıl vakit aldığını ve her gün hiç atlamadan her gün, başka birine dönüşmeden o meditasyondan kalkmadığını söylüyor. Burada büyüklükten söz ediyoruz çünkü bu artık felsefi bir teori olmaktan çıktı. Bu insan her gün kendini arındırmış ve kendi kendinin genetik mühendisi olmuş ve yükseltilmiş bir duruma geçmiş. Onun gibi insanlar farklı bir şey yaptıklarını idrak ediyor, eski bağları çözüp yeni sinir ağları seçerek yeni genlere sinyal gönderiyor. Yaptıklarına anlam veriyorlar. İyice anlıyorlar. İnsanlar nedenini ve nasılını anlasa işleri kolaylaşır. Yani birini görürseniz ve bu insan 500 kişinin huzuruna çıkıp yolculuğunu anlatırsa bu, birinin tenis topuna Serena Williams gibi vurmasını izlemekten farksızdır,

ŞİFA zirvesi

izlemeye devam ederseniz topa daha iyi vurursunuz. Ve bizim etkinliklerimizde insanlar kalkıp kalabalığa kendi hikayelerini anlatıyor. Ve bu da, insanlara kendilerinin de aynı şeyi yapmalarının mümkün olduğunu gösteriyor. Ve tıpkı, bir enfeksiyonun toplum içinde bir hastalık yaratması gibi sağlığın da o derece bulaşıcı olabileceğine inanıyorum. İnsanlar bir kez bir araya gelsin, neyi neden yaptıklarını anlıyorlar.

- [Röportör] Bu noktaya erişen insanlardan bahsetmenin tam sırası

- Tabii.

- [Röportör] Belki en etkilendiklerinizden, kiminin iki yıl, kiminin üç hafta sürüyor.

- Bir hanımefendi elime bir zarf tutuşturdu bir kaç yıl önce, Barcelona'da, tam sahneden inmek üzereydim. Benden okumamı rica etti. Sonra kulise geçtim ve zarfı açtım. Hikayesini okudum, o kadar etkileyiciydi ki kendisinden 500 kişinin önüne çıkmasını ve hikayesini onlara da anlatmasını istedim. Kadın, Hollanda'da yaşayan bir fizyoterapist, çok da zeki biri. Bir pazar sabahı, hanımefendi duştayken kocası iki çocuğuyla vedalaşıp duştaki eşine de sesleniyor ve dışarı çıkıyor. Sonra da gidip Amsterdam'ın en yüksek binasından kendini aşağı atarak intihar ediyor. Son derece acı bir olay. Kadın haberi aldığı anda böyle sarsıcı ve travmatik bir durum yaşayan herkesin hissedeceği şeyleri hissediyor. Haliyle, çok üzülüyor acı çekiyor içerliyor suçluluk hissediyor kafası karışıyor ve sinirleniyor. Bu minvaldeki bütün duyguları yaşıyor. Bu arada bütün bu duyguları, stres hormonları üretiyor. Kısacası ciddi bir olay yaşıyor. Bu onu biyolojik olarak değiştiriyor. Duygusal tepkisini kontrol altına alamıyor ve bu onun ruh hali oluyor. Uzun süren bir duygusal tepki. Siz bu olayı zihninizde sürekli canlandırırsanız beyninizde ve bedeninizde aynı kimyasalları üretirsiniz. Tıpkı gerçekten yaşanmış gibi. Kadının bedeni artık geçmişe şartlandırıldı. Çünkü başından geçen olayı her gün 50 kere, 100 kere tekrar yaşıyor ve bedeni de defalarca aynı geçmiş olayı yaşadığına inanıyor. Bu durum da ruh halinden mizaca dönüyor. Çevresindeki insanlar ona "neden mutsuzsun" diye sorunca o da yine üzücü hikayesini anlatıyor ve "evet mutsuzum, çünkü dört ay önce böyle bir şey yaşadım" diyor. Demek ki, bu durumu uzatırsak, ve o duygular da düşüncelerimizi yönlendirirse hissettiklerimizden başka bir şey düşünemeyiz, sadece acımızı düşünüyoruz ve hep geçmişte düşünürsek, biyolojimize hapsoluruz. Nitekim bu kadın da bir sabah belinden aşağısı felç olarak uyanıyor yataktan kalkamıyor, hastaneye kaldırılıyor, MRIlar, testler ama doktorlar belli bir bulguya rastlayamıyor. Ve sinir iltihabı teşhisi koyuyorlar. Artık tamamen yatalak, yatağından bile kalkamıyor. Tabii işe de gidemiyor. Çocuklarıyla ilgilenemiyor. Annesi yanına

ŞİFA zirvesi

taşınıyor, ama hiç parası yok, çalışmıyor da, stres seviyesi yükseliyor. Şartları iyice kötülüyor. Kötüledikçe stresi artıyor. Beyniyle bedeninin dengesini bozan stres hormonları yanlış genlere yanlış sinyaller gönderiyor. Ve birkaç ay sonra, kadının mukozalı organlarında büyük büyük yaralar çıkmaya başlıyor. Ağzında, boğazında, üst midesinde, mesanesinde, vajinasında, anüsünde, bu dev yaralar çıkıyor. Bir şey de yiyemiyor ve düzgün beslenemedikçe vücudunun kimyasal dengesini daha beter bozuyor. Adeta yokuş aşağı yuvarlanıyor. Git gide kötüleştiğini fark edip doktora gidince kendisine kanser teşhisi konuyor. Yemek borusu kanseri deniyor. Bütün bu yaşadıklarının üstüne bir de kanser oluyor, şimdi stresten de öte, korkmaya da başlıyor, çocuklarının annesiz kalabileceğini fark ediyor. Ve bizim bir çalışmamıza geliyor, onu çok iyi hatırlıyorum, çünkü tekerlekli iskemleyle gelmişti, odanın sol tarafında oturmuş, beni izliyordu. Bu, yeni başlayanlar için bir kurstu. Ve anlamıştı bu durumunu değiştirebilirdi. Fakat önünde çok zorlu bir yol vardı ve geçmişinde ne kadar yük olduğunu fark etti. Ve böylece bu arada duydukları ona heyecan verdi, unutmayın kadın bir fizyoterapist ve bu da onun bildiği, anladığı bir dil. kendisi birkaç ay sonra Connecticut'a, bir çalışmamıza daha geldi, New York'un kuzeyinde bir şehirdir. Bu kez yanında iki de arkadaşı vardı, grup muhteşemdi, ben de onları biraz daha fazla zorladım ve bu, dostumuz için bir dönüm noktası oldu. Son bir yıldır ilk kez kendi gibi hissetmişti. Geleceğe dair bir vizyonu olmuştu Daha önce böyle bir şey görmemişti, şimdi görebiliyordu. Ve dostumuz heyecanla evine dönerek meditasyona başlıyor. Ve her gün yapıyor. Evet artık anlıyor. Öncelikle yeni genleri çoğaltıp, hastalık yapan eski genleri azaltması gerektiğini fark ediyor. Ve her gün genetik kapıyı çalmaya devam ediyor. Şimdi öncelikle söylemek istediğim şey, ben eminim ki bazı günler canı meditasyon yapmayı hiç mi hiç istemedi. Ama yine de yaptı, bunu her gün yaptı. Bazı günler içinde büyük kuşklar da hissetti. Bunun mümkün olamayacağını düşündü. Ama yine de her gün meditasyonunu yaptı. Ve bizim meditasyonumuzu her gün yapmaya başladıktan bir süre sonra sağlığında değişiklikler hissetmiş. O gün kalabalığın önünde, sahnedeysen şöyle dedi: "Geçen hafta doktora, kontrole gittim". "Yemek borusu kanserinden eser kalmamış". "Mukozalı organlarımda tek bir yara kalmamış, sadece boğazımda küçük bir iz kalmış, o kadar". "Felcim de geçti, uyuşukluk yok, motor fonksiyon kaybı yok". "Üstelik yeni bir kocam var". Ben de ona "Yeni kişilik yeni kişisel gerçeklik" dedim. "O hastalıklar eski kişilikte kaldı". "Sen artık başka birisin". Ve sordum, "geriye baktığında geçmişte yaşadıklarını düşündüğünde, nasıl hissediyorsun?" Kadın bana "o benim en iyi öğretmenimdi" dedi. O olayı düşündüğünde bir duygu hissediyor musun?" diye sorduğumda, bana "Hayır" dedi. Duygusal yüklemesi olmayan anılara bilgelik denir. Oyunumuzun adı da budur. "Yeni bir hayata hazırsın" dedim. O da bana hayatını çok sevdiğini söyledi. Ama o bir seçim yapmıştı. İçi hayat aşkıyla dolana kadar o meditasyondan

ŞİFA zirvesi

kalkmayacaktı, ama bir materyalist için gerçekliğini duyularıyla tanımlayan biri için bu kadının şimdiden hayat aşkı duymasına bir sebep yoktu. Kocasını intihar etmiş, kendisi işsiz kalmış, çocuklarına bakamamış, felç kalmış, kanser olmuş, birbirinden farklı sorun yaşamış. Fakat o bir karar vermiş ve her gün bedenini, geçmişte kalmak yerine gelecekte olmaya şartlandırmış. Ve sonra kalabalığın önüne çıkıp, onca insana "ben hayatımı çok seviyorum" dedi. Ben de "tabii seversin, onu sen yarattın" dedim. "Yaşamayı seveceğin hayatı sen kendin çağırdın". Kısaca kendi sayesinde daha doğrusu geçmişle sınırlanmamayı tercih etmesi sayesinde ve bu konuda her gün çalışarak ama her gün çalışarak kendi benliğinin üstesinden geldi, ama fazlası da var. O kendi sınırlı benliğini, daha iyisi yaratılsın diye maskeler, duygular, içindeki zeka akışını engelleyen blokaj kaldırılsın diye teslim etti. Ve her gün içindeki güçle bağlantıya geçti. Er ya da geç doğru talimatları uyguladı. Ve çok hasta bir insandan, çok sağlıklı bir insana dönüştü. Bence bu insan dünyayı aydınlattı. O gerçeğe, bir bilim insanından, bir akademisyenden çok daha yakın. Bunu yaşadı ve kendi hikayesini dinleyen pek çok kanser hastasına ya da başka sorunları olan insanlara kendi hayatları ve problemleri için aynı şeyi yapma gücü verdi.

- [Röportör] Dediğinize göre, bazen canı yapmak istemese bile yine de her gün meditasyon yapmış. İnsan acısıyla nasıl savaşır?

- Evet. Bu çok güzel bir soru, çünkü bu konu üzerinde çok felsefe yapabiliriz, ama şayet hastaysanız hasta olmanın en zor yanını söyleyeyim hissettiğiniz acıdan daha güçlü olduğunuzu hissedebilmektir. Hissettiklerinizden daha güçlü hissetmezseniz bedeniniz bütün hayatınıza hükmeder. Bakın bunda bir sorun yok aslında. Ama mesela diyelim ki bir insan var enerjisini, duygularını ve hayat tarzını son on yıldır yanlış yöneten bir insan. On yıldır böyle yaşıyor. Er ya da geç onda bir sorun çıkacaktır, çünkü ısrarla dengesini bozuyor ve kendini hasta edecek programı, genetik kapıyı zorluyor. Ve bu zorlu durumu yaratmak, onun on senesini alıyor. Burada gerçekçi olmak, ve genetik kapıyı çalmanın, geni yeni bir şekilde yeniden programlamaya başlamanın biraz zaman alacağını kabul etmek zorundayız. Bu iki gün meditasyon yapın, sonra iyileşmeyi bekleyin gibi basit bir şey değil. Bu, bir süreç ve bir beceridir. Bunun için tekrarlamak gerekir, anlamak gerekir, tekrar öğrenmek gerekir ve beyninizi bilgiyle doldurmak gerekir. Ve birtakım etkilerini görmek için de bu konuda istikrarlı olmak gerekir. Aslında tıpkı balık tutmak gibi. Balığı yakaladığınız an, vücudunuzdaki değişimi, bir şeylerin değiştiğini hissettiğiniz andır, tek ihtiyacınız da budur. Çünkü bu duyguyu bir kez hissettiniz mi, içinde yaptığınız şeyin dışınızda yarattığı etkiyi görüyorsunuz, ve tekrar yapmaya başlıyorsunuz, daha tutkuyla, daha samimiyetle ve mutlak bir inançla. Bu arada bütün bunların güzel tarafı da beyin dalgalarınızı değiştirebilmeniz ve analitik zihninizin üstüne

ŞİFA zirvesi

çıkmanız diyebiliriz. Çünkü her gün, durmadan meditasyon yapıyorsunuz. Diyelim ki o eşsiz, zarafet anına geldiniz. Cömertliklerle dolu, şu ana. Evet. Şimdi tüm randevularınızı, ilişkilerinizi, dün bütün gün yaptığınız her şeyi unuttuğunuz bir andasınız. Andasınız, şu anda, yani artık bir yüzünüz yok. Bir vücudunuz yok bir kimliğiniz yok, hiçbir şeyiniz yok, şu an saf bilinçsiniz. İşte bu an, bilincinizin daha büyük bir bilinçle birleştiği andır. Ve yine bu an, bilinçli zihninizin bilinçaltınızla birleştiği andır, ki bilinçaltınız gerçek değişikliğin yaşandığı işletim sistemidir. Her gün meditasyonda bedeninin ötesine geçme pratiği yaparsanız bu arada hastaysanız meditasyona oturduğunuz zaman, bir beden olduğunuz gerçeğinin ve farkındalığının ötesine geçersiniz ve bunu yapabilirsiniz bedeniniz, zihin olmaktan çıkar, böylece onun üstünde çalışıp yeni bir zihne şartlandırabilirsiniz. Meditasyonda bedeninizin ötesine geçmeyi başaramazsanız bedeniniz, bedeninizi değiştirmeye, madde, maddeyi değiştirmeye çalışır ve bu da çok küçük bir etki yaratır, evet mutlaka bir etki yaratır ama sonuca ulaşmanız zaman alır. Pratiğe devam ederseniz yeteneğiniz gelişir ve beyin dalgalarınızı değiştirerek bedeninizin ötesine, kimliğinizin ötesine geçersiniz. Zaman ve mekanın ötesine geçersiniz. Bunu cidden iyi yaparsanız, iyileşme vaktiniz geldiğinde, ve bedeninizin ötesine geçtiğinizde ne kadar hasta olursanız olun, bedeninizin ötesine her geçişinizde, bilinciniz bol miktarda bir enerjiyle bedeninize talimat verir ama, bedeninizden daha güçlü olan epi fenomonolojik bir yerden verir. Yani bunu tekrar söylüyorum, süreci arındırmak için gereken şey, talim terbiye. Ve insanlar bu noktaya ulaşır, benliklerinin ötesine çıktığında o sihirli şey tekrar tekrar oluyor. Kabul, ilk başlarda bu iş biraz zor oluyor, çünkü bir bedenin içindesiniz. Ve meditasyona başladığınızda "daha iyi miyim?" diye durup bakıyorsunuz. Ama daha iyi miyim diye baktığınız an, tekrar eski benliğinize dönüyorsunuz. Yeni benlik iyi misiniz diye bakmaz, o zaten bu yeni durumda bulunuyor. Yani bu bir süreçtir. Bu bir, gelişim sürecidir, bir hareket, bir farkındalık sürecidir, ve bu da biraz zaman alır. Ama sonucunu o kadar sık gördüm ki, bunu bir yasa olarak da söyleyebilirim artık.

- [Röportör] Biraz da plasebo etkisinden bahseder misiniz?

- Birine faydalı ilaç diye, şekerden bir hap verebilirsiniz. Tuzlu su enjeksiyonu ya da sahte bir ameliyat yapıp, tedavi uygulayabilirsiniz. Bu insanların ciddi bir yüzdesi, sahici ilaç alıp, sıkı bir tedavi gördüklerine inanıyorlar ve bu düşünceye tamamen teslim oluyorlar ve otonom sinir sistemlerini, aldıklarını düşündükleri kimyasalla aynı olan kendi ecza ürününü yapması için programlamaya başlıyorlar. O halde sorumuz şu: Şifayı sağlayan aldığımız madde mi yoksa vücudun doğuştan gelen iyileşme kapasitesi mi? Şeker hapları mı? Bunun iyileşmeyle hiçbir ilgisi olamaz, bizi iyileştiren şey düşüncemizdir. Ancak şartlanmaya dayalı bu hap bir insanın

ŞİFA zirvesi

geleceğinde, olasılığı temsil eden bir semboldür. Biz buna niyet diyebiliriz. Bu insanların çoğu ilham alacak, heveslenecek, heyecanlanacak, manevi duygularla dolacak ve haliyle umutlanmaya başlayacak. Ve ilaç işe yarayacak diye Tanrı'ya şükredecekler. Kısacası, net bir niyeti yükseltilmiş bir duygu ile birleştirecekler. Ve işte o an, geçmişteki biyolojiden çıkacaklar gelecekteki biyolojiye girecekler. O zaman sorumuz şu: Yeni bir varoluş durumuna girmek için şeker hapına, tuzlu su enjeksiyonuna ya da sahte bir tedaviye gerek var mı? İyileşmenize yardım edeceğini düşündüğünüz, bilinen bir şeyi seçmek yerine sizin dışında hiçbir şeyin olmadığı kuantum alanından yeni bir potansiyel seçebilir misiniz? Ve bu bilinmeyi, sizin biyolojinize girene kadar sıkça ziyaret edebilir misiniz? Bunun da sizde aynı etkiyi yaratması mümkün mü? Bunun cevabı, kesin olarak evettir. Şimdi depresyonla ilgili çalışmalarda ki burası en çok plasebo uygulanan alandır. Plasebo uygulanan hastaların yüzde 81'i sanki antidepresan içmiş gibi olumlu cevap vermiş. Peki bu ne anlama geliyor? Bu, onlar kendi eczanelerinde antidepresan yapıyorlar, onların vücudu ve sinir sistemi, dünyanın en büyük eczanesidir demektir. Bu durumda evet, depresyon çalışmalarında insanlara altı-sekiz hafta arası plasebo uygulandığı bir gerçek. Ve onlar her gün, net bir niyet ve yüksek bir duyguyla, yeni bir varoluş durumuna geçiyor. Kabul etmek, inanmak ve teslim olmak, fikir budur. Aldıkları gerçek ilaç budur. Ve bu da, biyolojilerini, değiştirmeye programlıyor. Yeni bir varoluş durumuna geçerek depresyondan kurtulmak 6-8 hafta sürüyorsa bu, her gün yeni bir var oluş durumuna geçerek iç dünyanızdaki bir durumu değiştirmek için altı ila sekiz hafta gerektiğini anlamamız konusunda fikir verebilir. Bu arada plasebonun arkasında yatan en çok sağlam bir inançtır. Ve insanların pek çok inancı geçmiş yaşanmışlardan ortaya çıkmıştır. Yani siz bir deneyimler serisi yaşıyorsunuz ve bunlar sizi sinirsel ve duygusal anlamda şartlandırıyor. Bizler hep geçmişin biyolojisinde düşünmeye ve hissetmeye meyilliyizdir. Duygu ve düşünce şeklimiz de bir varoluş durumu yaratır. Siz sürekli düşünüp hissedersiniz, düşünüp hissederseniz, buna tavrı denir. İyi düşünceler, iyi hislerle bağlandığı için iyi bir tavrınız vardır. Negatif düşünceler, negatif hislerle örtüştüğü için de kötü bir tavrınız vardır. Tavrılar, varoluş durumlarının kısaltılmış halidir Sabah tavrınız iyidir, öğleden sonra kötüdür. O tavrı, bu tavrı derken hepsini bir araya getirir ve bir inanç oluşturursunuz. İnanç dediğimiz şey, beynimizde bir donanım oluncaya kadar tekrar ettiğimiz düşüncedir. Ve inançlarımızın sınırlarını da duygularımız belirler O yüzden inancımız sınıırırsa, pek iyi hissetmeyiz. O halde duygu ve düşünce tarzımız, varoluş durumu yaratıyor duygu ve düşünceyi sık tekrarlamak, bilinçaltında bedeni zihin olmaya şartlandırıyor. O halde bütün inançlar, bilinçaltı varoluş durumudur. İnsanlar, ilaçlar, Tanrı, ilişkiler, sevgi, cinsiyet konusundaki inançlarını sorgulamaz, çünkü bunlar bilinçaltlarına programlanmıştır. İnançlarınız varsa ve bir araya getiriyorsanız, bunlar sizin algılarınızı şekillendirir ve algıların da

ŞİFA zirvesi

yaptığınız seçimlerle, hayatınızda yarattığınız şeylerle, ayrıca ilişkilerinizle hatta gösterdiğiniz tutumla ilgisi vardır, yani birinin inançlarını inceleyecekseniz onun davranışlarını inceleyin, çünkü size kendileri hakkında geniş çaplı bilgiler verecektir. O halde hastalığınızı iyileştirmek için kendinizin dışında herhangi bir şeye inanmaya programlanmışsanız işte o, inanca dönüşür, iyileşmek için elbette bir şeye ihtiyacınız var, bu gayet normal. Grip aşısı olunca, asla grip olmayacağınıza inanıyorsanız bu aşıya ihtiyaç duyduğunuza inandığınız için, aşı olsanız da olmasanız da büyük ihtimalle bir şekilde hastalanacaksınız. Ben Placebo kitabımı yazarken içerikten çok etkilenmiştim, çünkü bilinçaltımızın nasıl programlandığını o ara fark edip incelemiştim. Plasebo konusunu çalışırken bunun doğruluğunu defalarca kanıtlayan, çok sayıda çalışma görüyorsunuz. Doğuştan iyileşme yeteneğimiz olduğu yazıyor. Mesela şimdi astım hastası olan bir grup insanı alsanız ve elinizde de astımı tetikleyen bir ilacınız olsa bir tane de iyi gelen bir ilacınız olsa ve siz astımlı kişiye, tetikleyici ilacı verseniz ama bu ilacın astım hastalığını tamamen yok ettiğini söyleseniz o grubun yarısından fazlası etkilenmez. Müdahaleye gerek kalmaz. Başka deyişle, düşünce, kimyasallardan daha güçlüdür. O halde insanlar bu kavramı çözmeye başarlarsa doğuştan iyileşme yeteneğine sahip olduklarını ve iç durumlarını düzenleyerek bunu başaracaklarını fark ederlerse ağrı için, depresyon, antikorlar veya iltihaplanmalar için kendi kimyasal eczanelerini üretmeye başlayacaklardır. Bir keresinde Washington Tacoma yakınlarında, ileri seviye bir çalışmadayken 120 kişiyle bir şey denedik. Onların ortalama, kortizol seviyelerini ölçmek istedik. Ve immünoglobulin adı verilen bir kimyasalı, IgA. Stres altındaysanız dengenizi kaybetmişseniz, kortizolünüz yükseliyor Kortizol seviyesi en çok sabah 8 civarı yüksek olur. Biz de o yüzden, etkinliğimize gelen 120 insanın kortizol seviyesini özellikle öğleden sonra ölçmeyi tercih ettik. Ölçümleri yaptık Bu arada IgA seviyelerini de ölçtük. İnsanları 4 buçuk günlük eğitime aldık ve 4 buçuk günün sonunda iç dünyalarında yaptıkları çalışma, epigenetik ya da kimyasal değişiklik yapmış mı diye tekrar ölçtük. Neticede çoğu insanın kortizol seviyesinin düştüğünü, artık stres altında, hayatta kalma modunda olmadığını gördük. Ancak diğer ölçümümüz olan IgA seviyelerinin 51 buçuktan 83'e üst sınıra çıktığını gördük. Çok yüksek bir değer, hatta bazılarının 100'dü. IgA bakteri ve virüslere karşı en etkili silahtır. Grip aşısından çok daha güçlüdür. Yani siz şükran gibi, minnettarlık, nezaket, esinlenme gibi yükselmiş bir duygu yarattığınızda bağışıklık sisteminizi aktive ediyorsunuz ve bağışıklık sistemi de düzensiz yerleri düzenliyor. Vücudunuzu onaran ve yenileyen bütün faydalı kimyasalları, salgılamaya başlıyor. Ve bu kimyasallar, günün geri kalanı için aktive oluyor, hem de sadece on dakika süren yükselmiş bir duyguyla. Bu yüzden ileri seviye çalışmalarımızdaki her meditasyonumuza yükselmiş duygusal durumlar yaratarak başladık ve bu süreyi uzattık. Ve bunu monitör ile ölçtük, yani insanlar bunu yaparken

ŞİFA zirvesi

kalplerine baktık. Onları ölçümledik. Son derece ilginçti, çoğunun kalp atışı, düzenli ve tutarlı bir hal aldı, ve bu da doğal olarak güçlü bir elektromanyetik alan yarattı. Bu elektromanyetik alan da kimyasal ve fizyolojik değişimlere yol açtı. Artık iç ortamları, dış çevrelerindeki her şeyden daha dirençli ya da daha düzenliydi, bunu söyleyebilirim. O halde, bu işi her gün sıkça tekrarlar, pratik yaparsanız artık daha fazla o fırsatçı bakterilerin hedefi de olmazsınız. Onlara fırsatçı denmesinin sebebi, bağışıklık sisteminizi çökertmek için fırsat kollamalarındandır. Bir şirkette ya da bir birimde çalışan herkesin aynı anda hasta olması pek de şaşılabilecek bir şey değil, görüyoruz. Bu hastalığı çıkartan böcekler, sinekler değil. Gücsüz düşen bağışıklık sistemleri, çünkü hepsi aynı anda stres yaşıyor, ve bu da bünyelerinde bakterinin üremesine neden oluyor. İnsanlara plasebonun nasıl çalıştığını iyice açıklayarak bunu öğretmek mümkün olabilir mi? Plasebo üç şeye dayanır, şartlanma. Birine bir ilaç verin iç durumunun değiştiğini fark eder. tane daha verin, ağrısı geçer, bir tane daha, sancısı geçer. Bir tane daha veriyorsunuz fakat bu diğerine benzeyen, işe yaramaz bir şey, ama yine de bedeni şartladıkları için bu da aynı etkiyi yapar. Plasebonun olması için gereken ikinci şey, beklentidir. İyi bir şeyler olsun diye beklersiniz. Siz bu potansiyeli seçtiğiniz an, bu ihtimal geleceğinizde tanınır, bedeniniz de psikolojik olarak değişir ve iyileşmeye hazırlanır. Şayet kanser tanısı konan kişilere ilk kemoterapi tedavileri sırasında bulantı hissedecekleri söylenirse hastaların yüzde 40 ila 50'si ilk kemoterapi tedavilerine giderken daha yolda bu beklentiyle bulantı hisseder. Beyinleri ve bedenleri gelecekteki o gerçekliktedir, ama bu şekilde yapmak yerine bu yüzde 40 ila 50 oranındaki insanın yolda giderken bugün çok güzel bir şey olacak demesi mümkün müdür? Aynı prensibi kullanarak biyolojiyi olumlu anlamda değiştirmek mümkün olmaz mı? Bunun etkisi, çok önemli değişikliklere neden olur, mesela plasebo çalışmasında da "sana bir ilaç vereceğiz" deniyor, üstelik doktor hevesli görünüyorsa, bu daha da işe yarıyor. "Bu ilaç ağrını yok edecek". Doktor da hevesli, heyecanlı, ve kişi ağrısının geçeceğini düşünmeye başlıyor. Yani kendi morfinini kendi yapıyor. Ağrıyı tetikleyecek, ya da yaratacak hiçbir reaksiyon göstermiyor. Üçüncü şey ise, bir şeye bir anlam vermek. Yani "Hey, bak, bu senin" deseniz, "sinir hücrelerinin ve serotoninin reseptörleri sinaptik boşlukta durmalıdır ve bu ilaçlar da serotoninin orada tutup depresyonunu yok edecek", o insan bir an çizelgeye bakıp bir anlam verir ve ilacı içer. Daha iyi bir sonuç alırsınız. Ama öğreteceğiniz başka bir şey var. O da bedeni, yeni bir zihne şartlamak. Bu da plasebo. İnsanlara başlarına gelebilecek en kötü olasılığı seçmek yerine en güzel olasılığı seçip, bunu duygusal olarak benimsemeyi öğretirseniz, endişeyi yarattıkları gibi sağlığı sıhhati de yaratabilirler. Onlara neyi niye yaptıklarını, anlamlandırarak öğretirseniz neden çağdaş bir modeli açıklamak için bilimi kullandığımızı

ŞİFA zirvesi

anlatırsanız bunu mantiken anlamaları onlara yeterli gelmez, yanlarındaki insana dönüp konuşmak isterler. Bunu konuşmaları gerekir. Dile getirmeleri gerekir. Bizde bilgi edinip birbirleriyle iletişime geçiyorlar, onlardan açıklamalarını istiyorum. Açıklayabiliyorlarsa beyinlerine bağlanıyor, artık donanımı kuruyoruz. Talimat zamanı geldiğinde biz uygulama için çevre koşullarını belirlediğimizde bu üç şeyi birleştirerek davranışlarını niyetlerine uyumlarsa bir çeşit dönüşüm geçirirler ve biz bu dönüşümü tekrar tekrar ölçtük, defalarca. Bu artık yeni bir bilimsel yasa olmaya başlıyor ve bence sıra dışı bir şey yapmak için bize izin verilmesini oturup beklememeliyiz. Bence çıkmalıyız ve bu sıra dışı şeyi yapmalıyız, sonra bilim gelir bizi inceler ve yasalarını değiştirir ve evet, bu normal bir şey değil, doğal bir şey değil, ama biz zaten burada doğaüstü bir şey hakkında konuşuyoruz. Biz geleneksel modelin dışına çıkmaktan bahsediyoruz ve bunu konuşmak için gereken şey cesarettir. Ancak öyle konuşabiliriz "evet, bana teşhis kondu" "doktor bana altı aylık ömrüm kaldığını, hazırlanmamı söyledi", size anlatamam. Çalışmalarımıza gelen kaç kişiye vudu laneti gibi altı ay veya üç ay ömür biçmişler, tahmin edemezsiniz "İşlerinizi düzene sokun, hazırlanın, öleceksiniz". Ama bu insanlar bu kaderdeki programı, otonom sinir sistemlerini analiz etmeden bu düşünceleri kabul etmedi, inanmadı ve teslim olmadı, "Durun bir saniye" dediler. Tamam. Bence ben bu durumu değiştirebilirim". Bu kişilerden bazıları hastalıkları kalmadığı, üstünden iki yıl geçtiği halde, hâlâ bunu yapıyor. Bence insanlar için önemli olan, kendi güçlerini tekrar ellerine almak işte bunun sebebi bu. Artık bilgi çağındayız. Ve bir bilgi çağında, bilgisizlik bir seçenektir. Yirmi beş, otuz yıl önce, bir doktora gittiniz ve o size bir rahatsızlığınız olduğunu söyledi. Ve ihtiyacınız olan ameliyatı ya da prosedürü anlattı. Çoğu insan hemen belgeleri imzalar ve "Tamam, gereken neyse hemen başlayalım" der. Şimdi bir de bugüne bakalım. Birine bir teşhis kondu. Doktor hastaya tedavi seçeneklerini anlatır. Hasta eve gider ve hemen internete girerek, saatlerce o hastalığı ve tedavisini araştırır. Geleneksel ya da modern tedavi yöntemlerini inceler. Bazı doktorlar bu hastalığın tedavisi hakkında diğerlerinden daha bilgilidir. Hasta, doktorun muayenehanesine dönüp, ona "Ben şöyle bir şeyler buldum" der. Şu tedaviyi denemek istiyorum dediğinde, doktor ya "Bu yöntem hakkında bir şey bilmiyorum" ya da "bu işe yaramaz" der. Böyle bir durumda hasta "Yeni bir doktor bulmanın zamanı geldi" diye düşünür. Çünkü ona destek olacak birine ihtiyacı vardır. Kendini değiştirip, yaşamak istediği hayata kavuşmak için, bu gidişatı durdurmalıdır. Biz bütün öğrencilerimize kendinizi değiştirin deriz. Kendinizi ölçmelisiniz Şayet bu yolculuğa çıkıyorsanız, bilin ki bu bir inkar değildir. Her şey bilgiye dayanır. Yani değerleriniz yüksek ya da alçaksa, bunu gösterin. Üç ay deneyin, neler yapabileceğinizi görelim. Üç ayın sonunda ölçeceğiz. Aynı mı yoksa iyiye mi gidiyor? Devam edip, birkaç şey daha ekleyebiliriz. Şayet kötüye gidiyorsanız, değişim konusunda size yardım

ŞİFA zirvesi

edebilecek daha radikal bir yöntemle başvurmak zorunda kalabilirsiniz. Yani yaşadığınız değişimler konusunda açık ve dürüst olun, buradaki amaç aslında sizin bir şeyleri gerçekleştirebildiğinizi görüp, ölçmek, çünkü bu ölçümler birer geribildirimdir ve bu geribildirimler zaman içinde bize, yaptığımız şeyin sizde bir değişimi başlattığını gösterir ve buna devam ederek, temelde bir değişim gerçekleştirebiliriz.

- [Röportör] Şu konuyu biraz daha açalım. Bize, bilimsel araştırmaların kişisel çıkar ve kâr güden çalışmalara dönüştüğü bir dünyada yaşadığımızı ve bundan endişe duyduğunuzu söylediniz. Yani insanlar, doktorların teşhislerine, tüm bilgilere sahip olmadıklarından ya da eğitimleri ilaç firmalarından geldiği için inanmamalı mı? Bu konuya değinebilir misiniz?

- İlaç firmalarına ya da ilaçlara karşı değilim çünkü inanılmaz işler yaptılar ve insanların sağlıklarına kavuşması için yardım ediyorlar. Bu sayede kimyasal dengeye kavuşuyorlar. Bana göre asıl sorun, bize, insanoğluna, aslında ne kadar güçlü varlıklar olduğumuz gerçeğinin hiç anlatılmaması, çünkü bu kuşu kafesten uçurduğunuz anda, haliyle daha az ürün, daha az ilaç satacaksınız. Öncelikli şunu sorguluyorum. Tüm bu ilaçların etkinliği. Bir diğer konu da, hangi araştırma raporlarının yayımlandığı. Ve bunların içeriğinde, bilimsel havuza girememiş ilaç çalışmalarıyla ilgili somut herhangi bir kanıt yok. Bu oldukça ilgimi çekiyor. Diyelim ki, bir ilaç hakkında otuz sekiz farklı rapor yazılmış, ancak bilimsel yayınlarda bunlardan sadece on dokuz ya da on sekizinin yayımlandığını görüyoruz. Piyasa sonuçlarını göstermeyen diğer raporlar ise hiçbir zaman yayınlanmıyor. Bence bu tür konularda bir şeffaflık başladı çünkü insanlar kendileri araştırıp, bilgi sahibi olabiliyor. Şunu lütfen unutmayın, sadece duygusal durumumuza denk düşen düşünceleri kabul eder, inanır ve onlara boyun eğebiliriz. Keza, duygusal durumumuza denk düşmeyen düşünceleri kabul etmez, inanmaz ve onlara boyun eğmeyiz. Diyelim ki bir kişi doktora geldi ve doktor onaromatizmal eklem iltihabı, MS, kanser ya da şeker hastalığı teşhisi koydu. O kişi teşhisi duyar duymaz hissedeceği duygular doğal olarak, ya korku, ya üzüntü ya da acı olacaktır. Bu teşhisten dolayı, korku hissettiği anda, ya da derin bir üzüntü hissettiği anda, isterse olumlu düşünebilir ve kendi kendine “ben bu durumun üstesinden geleceğim” diyebilir. Ancak o esnada korku hissediyorsa, bu düşünce asla beyin sapından geçerek, bedenine sirayet etmez çünkü bedenin o anki duygusal durumuyla hizalanmaz. Bu durumda, o kişinin duygusal durumunu değiştirin. Ve onun şükretmesini sağlayın. Neden şükretmek? Normalde bir şey aldığımızda teşekkür ederiz. Ama minnettar bir ruh haliyle teşekkür ederseniz, bedeniniz bir şey aldığa inanır çünkü şükretmenin duygusal imzası, bunun çoktan olduğunu işaret etmektedir. Yani kişi o minnettarlığı hissetmeye başlayınca iyileşme de başlamış oluyor. Kişi, o duygusal durumu besleyebildiği için şükür

ŞİFA zirvesi

ediyor. İnsan, duygusal durumuna uygun düşünceleri kabul etme, inanma ve boyun eğme eğilimindedir. ve bu da otonom sinir sistemini farklı bir geleceğe programlar. Evet. Otuz yıldır entegre bir sağlık kliniği yönetiyorum ve kliniğimde pek çok kronik hastalığı tedavi ettik. Dün oradaydım ve çok hastamız vardı. İnsanlar bize geliyor. Çünkü biz onlar için yeni bir yaşam biçimi oluşturuyoruz. Dünyadaki insanların yüzde beşten azı genetik hastalıklarla doğuyor. Yüzde doksan beşe bakarsak hastalıkları, yaşam biçimi, davranış ve tercihlerden kaynaklanır. Yani medikal model akut hastalıklar için gayet iyi çalışıyor. Kolunuzu kırarsanız ya da apandistiniz varsa, acil tıbbi yardım aramak iyi bir fikirdir. Ama, yaşam biçimini değiştirmeyi gerektiren kronik hastalıklarda çoğu zaman sadece ilaç almak kişiye yeterli gelmeyebilir, çünkü o kişide eskiden kalma bazı duygusal yaralar olabilir. Belki de hayatında çok kötü şeyler olmuştur, kim bilir, belki belli kimyasallara maruz kalmış olabilir ya da yapmış olduğu tercihler bugün bile hâlâ bedenini güçten düşürüyordur. Evet.Biz, yaşam biçiminde önemli değişiklikler yapmak isteyen insanlara şöyle bir formül öneriyoruz. Üç tür stres vardır. Fiziksel, kimyasal ve duygusal. Yani üç tür dengeye sahipsizsiniz, fiziksel, kimyasal ve duygusal. Peki, fiziksel dengemizi oluşturmak için neler yapıyoruz? Bunun için yoga yapabiliriz ya da aerobik egzersizler, akupunktur, kayropraktik, masaj yani bedenimizin dengeleşimine yardım eden her türlü fiziksel aktiviteyi sayabiliriz. Kimyasallar nerede devreye girer? Diyelim ki, stres hormonları yüzünden, bağışıklık sisteminiz kötü durumda. Tıpkı orgazm ve stres tepkisi gibi, sindirim de fazla miktarda enerji harcar. O zaman siz de sindirilmesi daha kolay yiyecekler tüketip, enerjinizi koruyabilirsiniz. Bedeniniz daha kolay gelişir. Yani, beyninizin ve bedeninizin dengesini bozacak yiyeceklerden kaçınıp, enerjinizi boşa harcamamış olursunuz, böylece kimyasal dengeniz sağlanır, enzimleri kullanırsınız ya da yiyecek tüketimini azaltır veya belli yiyecekleri hayatınızdan çıkarırsınız, destekleyici ilaçlar ya da nutrasotik türü doğal ürünler kullanıp, bedeninizin kimyasal dengesini sağlarsınız. Duygusal denge konusuna gelirsek, meditasyon bu konuda kullandığımız en iyi modeldir ama bunun yanı sıra, tedavi ettiğimiz bazı hastalara, enerji psikolojisi için uyguladığımız pek çok farklı yöntemimiz de var. Bu üç denge unsurundan ikisini halledebilsek de her zaman yoluna girer. Kişinin fiziksel ve kimyasal dengesini artırırsanız, duygusal dengesi de artar. Duygusal ve kimyasal dengeyi artırırsanız, fiziksel denge de artar. Fiziksel ve duygusal dengeyi artırırsanız, kimyasal denge de artar, bu kaçınılmazdır. Yani bu üç unsurdan ikisini hallettiğinizde, zaman içinde üçüncü de düzelecektir. Bu, insanların bir aşamadan diğerine geçmeleri ve sağlık düzeylerini belli bir seviyede sürdürmeleri için baş vurduğumuz en iyi yöntemlerden biridir.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Sonsuz olasılıklar kavramını çok severim. Peki, sonsuz olasılıklar alanında, bir doktorun teşhisi sadece bir olasılık mı?

- İnsanlara teşhis koyulduğunda teşhis ve hastalığın sonuçlarını tahmin normal ya da doğal temellere dayanmalı. Gelin, hayatlarını nasıl yaşamaları gerektiği konusundaki koşullandırmalara çok da hevesli olmayan insanların durumlarına bir bakalım. Onlara teşhis konulduğu anda, aynı tedavilere tabii olacakları bellidir. İnsanların çoğu bu gibi durumlarda aynı şekilde davranır çünkü gücü kendilerinin dışında bir merciye vermişlerdir. Ama koyulan bir teşhis ve tahmin sonsuz olasılıklar alanında, sadece bir olasılığı temsil eder. Bu yüzden ahlaki açıdan, bu, son derece hassas ve önemli bir husustur, çünkü bence günümüzde doktorlar hastalarına karşı çok daha müşfik ve anlayışlılar ve onlara umut verip, sağlıkları konusunda onları desteklemek istiyorlar. Teşhis koyulan insanların şunu anlaması çok önemli. Başka seçenekleri dikkate almazlarsa hastalığın sonuçlarına öyle ya da böyle katlanmak zorunda kalacaklar. Şayet yapılabilecek daha farklı şeyler olduğunu bilirlerse, durumları değişebilir. Ve önlerine yeni ve farklı seçenekler çıkabilir. Ve böylece, onları esir alan belli duyguların ötesine geçebilir ve sınırlı düşünmeyi bırakabilirler. Şayet buna muktedir olduklarını anlayabilirlerse, olasılıkların kapıları onlara açılır. Ve bunu da kişisel değişimle sağlayabilirler. İşte o zaman, kişinin hayatında, fevkalade şeyler olmaya, inanması güç şeyler görülmeye başlar. Yaşamı uzar, acıları son bulur ve hayatının kalitesi yükselmeye başlar. Bedeninde biyolojik, nörolojik, kimyasal, hormonal değişimler giderek kendini hissettirir. Bakın kuantum dünyasının tayfında, insanların bazı şeyleri anlaması için eğitim çok önemlidir hatta hayattır diyebilirim. Şu anda bile, bizi orada bekleyen sonsuz olasılıklar var. Şayet yeteneğiniz varsa var olma çalışması yapabilirsiniz gelecekte ne olacak, geçmişte neler oldu diye düşünmeyi bırakırsanız ve bu çalışmayı her gün aksatmadan yaparsanız bu iç yolculuğunuzun mükafatını görürsünüz. Bunu sürdürürseniz ve tahmin edilebilir bir gelecekte ve aşına bir geçmişten çıkıp, şu anı yaşayabilirsiniz, önceden aklınıza gelmeyen olasılıklarla karşılaşsınız. Bu, harikulade değişimin en güzel tarafı da, olasılıklara açıldığınız anda, hayatınızdaki bildiğiniz ve aşına olduğunuz şeylere artık odaklanmamanız. İşte o zaman eşzamanlılığı deneyimlemeye başlıyorsunuz. Çevrenizdeki değerli şeylerin farkına varıyorsunuz. Tesadüfleri gözlemliyorsunuz. Çünkü artık enerjinizi tahmin edilebilir gelecek ya da bildiğiniz geçmiş için harcamıyorsunuz. Bence bunu öğretebilirsiniz. İnsanlar kendilerine odaklanmaya başlar ve bu konuda çalışırsa, hayatlarında, hayal bile edemedikleri şeylerin olmasını beklemeliler. Hatta bilinmeyen olayların olmaya başlamasını beklemeliler. Ve buna hiç düşünmedikleri olasılıklar da dahil. Çünkü düşünselerdi, yaparlardı, o zaman da bilinir olurdu. Olasılıklar dünyasında,

ŞİFA zirvesi

elimizden geldiğince bilinmeyene ulaşmaya çalışmalıyız. Evet. Bu ilginç bir süreç ve bu doğaüstü süreci merak ediyorum. İnsanın potansiyeline inanıyorum ve doğru yönlendirme yapılırsa, herkesin bunu yapabileceğini söyleyecek kadar iyileşme sürecine şahsen tanıklık ettim.

- [Röportör] Son mesajınız ne olacak?

- Şöyle bir varsayımda bulunacağım İçimizdeki bu ilahi zekanın dışavurumu, tam anlamıyla yaşamın ifadesidir. Bu da, beden sağlığına eşittir. Bence, meşgul hayatlarımıza biraz mola verip, kendimize yatırım yapsak ve benliğimizi yeniden inşa etmek istemediğimiz düşüncelerden, değiştirmek istediğimiz davranışlardan kurtulabiliriz. Bazı duyguları değiştirebiliriz. Ve her gün, içimizdeki ilahi gücün gürül gürül akmasına engel olan blokları, maskeleri ve cepheleri kaldırmak için çaba harcayabiliriz. Bu tür bir çalışmaya başladığımızda, o ilahi zeka harekete geçecek ve olmamız gerektiği gibi olacağız. Daha inatçı olacağız, çünkü inanılmaz bir iradesi var. Daha duyarlı olacağız, çünkü sonsuz akı var. Daha bilinçli olacağız, çünkü o bir bilinç. Daha sevecen olacağız, çünkü o sevgi dolu, müşfik bir zeka. Daha verici olacağız, çünkü o hayat verici ve onu doğası bizim doğamız olmaya başlayacak, zihni bizim zihnimiz olacak ve bunun yan etkisi olarak da, bu bencil ruh halinden çıkıp, o özverili ruh halini alacağız. Bu değişim sahiden de inanılmaz bir şey. Kendini özgür kıldığında yani geçmişte seni hareket ettirmeyen o duygulardan kurtulduğunda parçacıktan dalgaya, maddeden enerjiye dönüştüğünde, enerji salıyorsun ve kalbin açılmaya başlıyor. Kendini tek ya da büyük bir şeye bağlanmış hissediyorsun. Böyle hissettiğinde ise yapmak istediğin tek şey, bunu diğer insanlara yaymak oluyor. Harika hissediyorum diyorsun. Herkesin böyle hissetmesini istiyorsun ve doğal olarak bunu insanlara yaymak istiyorsun çünkü o an kendini o kadar tamamlanmış hissediyorsun ki başka bir şey isteyemezsin. Bu durumda neden bir şey isteyesin ki? Bana göre bu var olmanın doğasından gelen bir şey ve o ruh halinde hiçbir hastalık var olamaz. Bana sorarsanız bu ulaşılabilir bir şey ve insanlar o mükemmel ruh haline ulaşabilir ve bunu sürekli hale getirebilirler. Bence asıl soru şu: Doğaüstü boyuta nasıl ulaşabiliriz? Bunun için bazı doğal olmayan şeyler yapmalıyız. Başlarda, elbette, değişim bizlere rahatsızlık verecektir. Yabancı duygular hissettirecek, bazı belirsizlikler olacak. Bilinmeyene girdiğinizde, neye benzediğini tahmin edemezsiniz. Çoğu insan hemen aşına duygularına, aşına davranışlarına dönüp, doğrusu bu diyecek, hayır dostum, sen sadece onlara alışıksın. O bilinmezlikte rahat hissettiğinde geleceğini tahmin emenin en iyi yolu onu oluşturmaktır. Bilinmeyen bir yerde bir şey oluşturabilmenin, hayatlarımız üzerinde doğaüstü etkileri olacaktır. O zaman verici olmak haliyle verici olmayan insanlara doğaüstü gelecektir. Herkes kızgın ve önyargılıyken, müşfik



ŞİFA zirvesi

davranmak doğaüstüdür. Herkes korku içindeyken insanlara sevgi göstermek, güçlü ve cesaretli davranmak, doğaüstü görünecektir. Bence, doğal hissettirmeyen şeyleri yapmaya devam edersek önünde sonunda, bunlar doğaüstü olacaktır. Şu an, insanların cevaplar aradığı bir tarih dilimindeyiz. Ve gizli de olsa kendilerine inanıyorlar, bence, bu kendimize ve sonsuz olasılıklara inanma olgusu çok önemli ve hayatı heyecanlı kılıyor, bu yüzden sahip olduğumuz irademiz içimizdeki ilahi zekayla eşleştiğinde, zihnimiz, onun zihniyle eşleştiğinde ve yaşam sevgimiz, onun yaşam sevgisiyle eşleştiğinde, bence aradığımız cevapları bulacağız.

ŞİFA zirvesi



Gregg Braden

Gregg Braden, New York Times en çok satan yazarlarından biridir ve bilim, spiritüalizm ve gerçek dünya arasında köprü kurmasıyla tüm dünyada öncü olarak tanınmıştır! 1970'teki enerji krizi sırasında bilgisayar jeoloğu olarak sürdürdüğü başarılı kariyeri takiben, 1980'lerin Soğuk Savaş yıllarında ABD Hava Kuvvetleri Uzay Komutanlığı'nda kıdemli irtibat subayı olarak görev almıştır.

1991 yılında Cisco Sistemleri'nin ilk Teknik Operasyon Müdürü oldu. Gregg 1986 yılından bu yana, yüksek dağlarda yer alan köyler, uzaklarda bulunan manastırlar ve unutulmuş yazıtlar üzerine, onların zamansız sırlarını bugünün en iyi bilimiyle birleştirmek için araştırmalar yapıyor. Keşifleri bugün, 38 dile çevrilen ve ödüller kazanan 11 kitap olarak karşımıza çıkıyor. 2016 yılında prestijli Templeton Ödülü'ne aday gösterilmesi de dahil olmak üzere çalışmalarıyla çok sayıda ödül aldı. Sunumları ve eğitimlerini Birleşmiş Milletler, Fortune 500 listesindeki şirketler ve ABD ordusu ile paylaştı ve şu anda Kuzey ve Güney Amerika, Meksika ve Avrupa'ya kadar geniş ağlarda yayınlanmakta olan özel medya yayınlarında yer alıyor.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Şifa için cevaplamanız gereken altı soru ve yeni bilimin bunlara nasıl hitap ettiği.
- Kalbinizin beyni nasıl yönettiği ve sağlığını nasıl kontrol ettiği.
- Kalp tutarlılığı oluşturmak ve vücudunuzda süper bağışıklık tepkisini tetiklemek için atmanız gereken adımlar.
- Vücudunuzu 72 saat içinde nasıl iyileştirirsiniz.
- Stres ve hastalık yaratan 3 duygu.
- Kalbinizi ve beyninizi uyumlu hale getirmek ve şifa yaratmak için kolay ve çabuk bir teknik.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Bu soru üzerine meditasyon yapın: Hayatınızdaki çatışmalar sağlığını nasıl etkiledi?

ŞİFA zirvesi

Transkript

- [Röportör] İnancın Kendiliğinden Şifası'nda Buda'yı alıntılayarak "Her insan kendi sağlığının ve hastalığının yazarıdır" dediniz. Bunun anlamını açıklar mısınız?

- Peki, Batı geleneklerinde çoğunlukla söylenen doğduğumuz anda ölmeye başlamamızdır ve bu inanç tıbbi modele çok sıkı bir şekilde kökleşmiştir. Tarih boyunca hastalık ve şifalanmaya dair düşünce tarzımızda olduğu gibi. Bir yandan böyle, diğer yandan en eski manevi geleneklerimizde bize her zaman çok farklı bir şey söylenir. Derler ki doğduğumuz anda şifalanmaya başlarız ve günümüzün en iyi teknikleriyle 21. yüzyılın başlarının bize söylediği 20. yüzyılın bilim insanlarının bize söylediğinden çok farklı ve insan bedeni, çalışma tarzımız, işleyiş tarzımız, şifalanma yeteneğimiz konusunda bir inanca vardılar. Şu an bildiğimiz insan bedenindeki her organın doğru ortam sağlandığında kendini şifalandırma yeteneğinin olduğu. Şifalanamayacağı söylenen organların bile. Yani omurilik dokusu, beyin dokusu, kalp dokusu, pankreas dokusu prostat dokusu. Tüm bu organların, pek çok bakış açısından bizi yarı yolda bıraktığını duymaya çok alışmışken günümüzün en iyi teknikleri doğru koşullarda, doğru ortam sağlandığında kendilerini onarma ve şifalandırma yeteneğine sahip olduklarını gösteriyor. Bu koşullar neler? Asıl soru bu. Bazıları çevresel olabilir bedeninizin dışında olabilir. Su, hava, yediğimiz yiyeceklerin kalitesi. Bazıları, kimyasal olabilir. Aldığımız takviyeler ve modern tıp henüz başlamadan önce atalarımızın anladığı ve bedenlerini şifalandırmada gerçekten büyük başarıyla kullandığı bitkisel ürünlerden bazıları. Bence bunlar çok ilginç. Ama benim asıl ilgimi çeken şey iç çevremiz ve bu Buda'nın bize çok etkili bir şekilde anlattığı çevredir. Buda her erkeğin ve kadının kendi şifalanmalarının ve yazgılarının mimarı olduğunu söylemiş. Kendi döneminin insanlarına bu ne kadar mantıklı geldi emin değilim. Ama bugün dünyamızda aşırı derecede mantıklı çünkü 21. yüzyılın en iyi teknikleri en derin ilkeleri, en eski ve sıkı sıkıya bağlı kalınan inançların manevi ilkelerini artık doğruluyor. Bizlere aslında bedenlerimizle derinden dünyayla derinden bağlantılı olduğumuzu söylüyor ve bu bağlantı, bu iç bağlantı o kadar büyük ki bedenimizin içinde ve bedenimizin ötesinde etkileri yaratmak için içeriden ayarlama yeteneğine sahibiz. Zamanımızın en büyük ironilerinden biri tam 5 bin yıllık yazılı insanlık tarihinin ardından insan türünün tarihindeki en büyük teknolojik gelişmelerle hayatta kendimize sorabileceğimiz en birinci derecedeki soruya basitçe kimiz biz sorusuna hâlâ yanıt vermemiş olmamız. Kimiz biz? Bilim son 300 yıldır bu sorunun yanıtını verirken bize ayrılmaya dayanan bir hikâye anlattılar. Yani 300 yıllık bilim bedenlerimizden ayrı olduğumuzu söyledi. Birbirimizden ayrı, Dünya'dan ayrı, evrenden ayrı olduğumuzu ve bu tabiat, tabiatın en temel

ŞİFA zirvesi

kuralı aslında bir rekabet ve çatışma modeline dayanıyor ve temelde hayatlarımızda, dünyamızda, toplumumuzda, dünyanın ekonomilerinde, dünyanın kurumlarında, tıp modelinde iyice kökleşmiş olan şey bu ayrılma fikri ve bu çatışma fikri oldu. Bunların hepsi 300 yıllık ayrılma, rekabet ve çatışma fikirlerine dayanıyor. İnsanlar bu bilgiyi paylaştığımda sıkça soruyor. "Evet, pekâlâ, Gregg. Anlıyoruz. Belki bilim son 300 yıldır bu işi doğru yürütemedi. 21. yüzyıldayız. İnternetimiz var. iPadlerimiz ve cep telefonlarımız var. Bu neyi değiştirdi?" Bu çok iyi bir soru ve yanıtı pek çok insanı şaşırtıyor. Çünkü bugün bizim bildiğimiz dünya şu soruları yanıtlama tarzımızın bir yansıması olur. Kimim ben, kimiz biz? Bu soruyu ayrılmaya, rekabete ve çatışmaya dayanarak yanıtladığımızda bu yanıtlar dünyamız ve yaşamlarımızla ilgili bütün her şeye yansıyor. Yani rekabet ve çatışmaya, kurumlara ve daha önce sözünü ettiğimiz modern tıp modeline dayanan küresel ekonomilerden en mahrem ilişkilerimize kadar bu fikirler içimizde öylesine kökleşti ki bedenlerimizi gerçekten programlıyoruz. Bazen bilinçsiz bir şekilde bu ayrılma, rekabet ve çatışma fikirlerini yansıtıyoruz ve bedenlerimizde kimyasal olarak çıkıyor. Yeni bilim şu anki yeni bilim 300 yıllık bilimsel düşünceyi tersine çevirdi. Yeni keşifler meslektaş incelemesinden geçmiş çalışmalar. Yani bu bir spekülasyon ya da kuram ya da hipotez değil. İncelemeden geçmiş bilim ve şu anda bize kuşkuya yer bırakmayacak şekilde bedenlerimizle derinden bağlantılı olduğumuzu söylüyor. Dünya'yla derinden bağlantılıyız. Birbirimizle derinden bağlantılıyız ve tabiatın en temel modeli biyologların karşılıklı yardım dediği işbirliğine dayanır. Geçmişte duyduğumuz rekabet ve çatışmaya değil. Bu her şeyi değiştiriyor. Her şeyi değiştiriyor çünkü dünyamızda bir aşırılıklar dönemi yaşıyoruz ve dünyadaki bu aşırılıklar hayatlarımızda aşırılıklar yaratıyor. Belki de şu anda tarihimiz boyunca hiç olmadığı kadar farklı düşünmemiz ve yaşamamız gerekiyor ve en eski ve en bağlı bulunan manevi gelenekleri doğrulayan yeni bilim bize düşünme tarzımızı değiştirmek için nedenler sunuyor. Neyin işe yaradığını ve yaramadığını ve işe yaramayanları artık yapmamız gerekmediğini, işe yarayan şeyleri yapabileceğimizi söylüyor ve işte bu bizim ve kendi bedenlerimizin, düşüncelerimizle, duygularımızla, inançlarımızla ilişkilerimizin en temel ilkeleriyle ve hayatımızı nasıl etkiledikleriyle ilgili.

- [Röportör] Bağlantı ve ayrılmaya dönelim. işe yarayan ve yaramayan şeylerden söz ettiniz. Şimdi bilim biz kimiz sorusunu yanıtladığında hayatımızın iyi olması için önce 6 ayrı soruya, kim olduğumuz şemsiyesi altındaki 6 alt soruya yanıt vermemiz gerektiğini söylüyorlar. Eğer baş aşağı çevrilmiş bir piramit düşünürsek, tepesi altta olan bir piramit ve piramidin ortasında bu 6 soru olsun ve bunun solunda eski yanıtlar, sağında da yeni yanıtlar olsun. Bu inandığımız şeylere neden inandığımızı ve yeni keşiflerin bu inançları değiştirmemize yardımcı olacağını

ŞİFA zirvesi

anlamamız için iyi bir imgelem olurdu. Piramidin altından başlıyoruz. Kim olduğumuza dair sorumuzu sorduğumuzda birincil soru şu. Nereden geliyoruz? Kökenimiz ne? Bu ilk sorumuz. İkinci sorumuz şu. İnsan kökenleri nedir? Çünkü insan diğer yaşam formlarının kökenlerinden ayrı olabilir. Üçüncü soru, ilişkilerle ilgilidir. Bedenimizle ilişkimiz nedir? Bir sonraki soru bedenimizin ötesindeki dünyayla olan ilişkimiz. Bir sonraki soru geçmişle olan ilişkimize dair. Doğrusal mı, yoksa döngüsel mi? ve son sorumuz ise tabiatla ilişkimizin ne olduğu. Bilim bu 6 soruya yanıt verebilirsek o zaman büyük soruya yanıt verme şansımızın olduğunu söylüyor. Kimiz biz? Kimim ben? Ama bunun ilginç olan yanı bu, geçtiğimiz 300 yıldır ki bilimin 300 yıl önce Isaac Newton fizik yasalarını şekillendirdiğinde başladığını söylüyoruz. Yani yaklaşık 300 yıldır bilim bu 6 esaslı soruyu yanıtlamaya girişti ve yanıtları bizi bir ayrılma hikâyesine yönlendirdi. Bize hayatın kökeninin, insan hayatının kökeninin rastgele olduğunu söylediler. Bedenlerimizden ayrı ve bedenlerimizi şifalandırma ve dünyada çalışma yöntemini ayarlama söz konusu olduğunda güçsüz olduğumuzu söylediler. bedenimizin ötesindeki dünyadan ayrı olduğumuzu, sadece içerideki şeyler üzerinde çok az nüfuzumuz olduğunu değil, bedenlerimizin ötesindeki dünyada hiç nüfuzumuzun olmadığını söylediler. Geçmişle ilişkimizin doğrusal olduğunu söylediler ve bu çok önemli. Çünkü, uygarlığın bir kez gerçekleştiğine inanılır. Yaklaşık 5 bin yıl önce antik Mezopotamya bölgesinde ve Mısır ve Çin'de başlamıştır ve bugün bizim bulunduğumuz noktaya kadar, bugün geldiğimiz entelektüelliğin zirvesine kadar doğrusal bir şekilde gelişmiştir. ve bu sadece bir kez olmuştur. Altıncı sorumuz 1859'da çıktı. Charles Darwin bize tabiatın esas kuralının mücadeleye ve en güçlünün sağ kalmasına dayandığını söyledi. Kullandığı sözcükler bunlar. Tabiat rekabet ve çatışma modeline dayanıyordu. Yani kendimizden ve dünyadan bu ayrılma, rekabet ve çatışma fikirleri, bugün hayatımızda ve dünyamızda öyle kökleşti ki, bunları neredeyse kanıksadık. O kadar ki bazen bu fikirlerin hayatlarımızda ne kadar derin köklendiğinin farkına bile varmıyoruz. Zira şu anda sözünü ettiğimiz bu fikirler aslında sürdürülemezliğin ağırlığı altında bükülen ve çöken dünyanın ekonomilerinin doğasında kökleşmiş durumda. Bunlar kurumların fikirlerinde derinden kökleşmiş. İnsanların birlikte çalışma, kaynaklarımızı paylaşma ve bedenimizi şifalandırma tarzı, bu fikirlerin hepsi örnek olarak tıp modeli bu ayrılma fikirlerine derinden dayanmaktadır. 20. yüzyıl sonlarının ve 21. yüzyıl başının bilimsel gelişmeleri 300 yıllık bilimsel düşünce tarzını ters yüz etti. Bunu bir yandan bilimsel literatürdeki incelemelerden geçen yeni keşiflerle yaptı. Diğer yandan bunu ana medyayla paylaşma konusunda bir tereddüt ve sıklıkla doğrudan direniş var. Yani, 300 yıllık bilimi ters yüz etmiş olan yeni keşifler sınıflarda, kitaplarda, belgesellerde ve ana medyada yaygın olarak görülüyor. Bunun pek çok nedeni var. İnsanlar nedenlerin ne olduğunu soruyor ve bunun

ŞİFA zirvesi

kolay bir yanıtı var. Ego, alışkanlık, ağırlıkla para. Eski gelenekleri öğretme alışkanlığı ve bunları yansıtan ders kitapları ve eğitmenler, hayatlarının 30, 40, 50 yılında aynı hikâyeyi anlattılar. Bu yeni fikirleri kucaklamamak için anlaşılır nedenler var. Peki yeni fikirler ne? 20. yüzyıl sonlarının ve 21. yüzyılın bilimsel gelişmeleri bize hayatın kökeninin kesinlikle rastgele olmadığını söylüyor. Fiziksel kanıtlar bunu söylüyor. Bilim, DNA insan hayatının kökeninin, bizlere bizim rastgele olmadığımızı söylüyor. Bunun anlamı hakkında daha konuşabiliriz. Ama bizler sadece bundan 200 bin yıl önce gerçekleşmiş olan tesadüfi bir biyolojik evrimin ürünleri değiliz. Günümüzün bilimsel gelişmeleri artık bedenlerimizle derinden bağlantılı olduğumuzu söylüyor ve bu önemli. Bize hem beyinden hem de kalpten kaynaklanan düşüncelerimizin, duygularımızın ve inançlarımızın aslında hastalığı tersine çevirebilen, bedenimizi şifalandırabilen, Batı'da kabul edilmeyen şekilde ömrü uzatabilen kimyayı tetiklediğini söylüyor. Bunu bize söyleyen son bilimsel gelişmeler. Bize bedenlerimizin ötesindeki dünyayla bağlantılı olduğumuzu söylüyor. Kuantum fiziği şu anda bu bağlantıya dair kuşku olmadığını söylüyor. Dünyada birbirimizle bağlantılı olup olmadığımıza dair artık bir tartışma kalmadı. Tartışma hangi derecede bağlantılı olduğumuzla ilgili. Bağlantımız ne kadar derine iniyor? Ne kadar, derinlere nüfuz edebiliriz? Ve bu sözcüğü çok bilinçli olarak kullanacağım. Kontrol ve manipülasyonla ilgili değil. Şifalandırma söz konusu olunca bedenlerimizi ya da sevdiklerimizin bedenlerini ne kadar etkileriz? Ya da bedenlerimizin ötesindeki dünyayı ne kadar etkileyebiliriz? Şu anda bilim doğrusal uygarlık fikri söz konusu olduğunda bizlere uygarlığın aslında döngüsel olduğunu söylüyor ve bizler en yakın 5 bin yıllık bir döngünün içinde bulunuyoruz. Tarih 5 bin yıl önce başladı dediğimiz zaman, bu bizim döngümüzün başlangıcı. Ama bu 5 bin yıl önce de bir döngü vardı ve ondan önce ileri teknoloji uygarlıkların tarihini son buzul çağına götüren bir 5 bin yıl daha vardı. Bu şundan dolayı önemli. Kendimize şunu sormalıyız. Eğer biz insanlar bu kadar zamandır buradaysak ve en azından üç ileri teknoloji uygarlık döngüsünden geçtiysek onlar unuttuğumuz neyi biliyordu?

- [Röportör] Döngülerden ve önceki gelişmiş uygarlıklardan ve bize bunun ne anlattığından söz ediyordunuz.

- Zamanımızın en ileri bilimi artık bize uygarlığın, bize söylenenden çok ama çok daha eski olduğunu söylüyor. Böylece artık 5 bin yıllık yazılı insanlık tarihinin bir döngü olduğunu ve ileri teknoloji uygarlıkları ta buzul çağına kadar tarihlenmiş olan en azından son üç döngünün sadece sonuncusu olduğunu biliyoruz. Bunu değerlendirdiğimizde sormamız gereken biz insanlar bunca zamandır buradaysak ve üç uygarlık döngüsünden geçtiysek bu üçüncü oluyor geçmişte bildiğimiz ama bugün unuttuğumuz şeyin ne olduğu. Ya da atalarımız bizim hiçbir

ŞİFA zirvesi

zaman keşfetmediğimiz ne biliyorlardı? Onlardan ne öğrenebiliriz? Önemli olan bu. Piramidimizdeki ters çevrilmiş piramidimizin en son parçası bilimin bize tabiat olduğunu söylediği şey. Tabiatın en birincil kuralı, aslında işbirliğine dayanmaktadır ve biyologların karşılıklı yardım dediği şey Darwin'in 150 yıl önce ileri sürdüğü rekabet ve çatışma değil. Bu her şeyi değiştiriyor. İnsanlar bana sıkça soruyor. "Tamam Gregg. Bilim işi doğru yürütemedi ve işte 21. yüzyılın başındayız, iPad, internet, cep telefonu ve Facebook'umuz var. Ne olmuş?. Bu neyi değiştirdi?" Ve bu çok iyi bir soru ve yanıtı pek çok insanı şaşırtıyor. Toplum yapımız toplumumuzun kökleri, temelleri 1800'lerin sonu 1900'lerin başında tam da örneğin Darwin'in fikirleri kucaklandığı zaman yaratıldı. Rekabet, çatışma, ayrılma ve bu fikirler öyle yaygın kabul gördü ve bazı açılardan hayatlarımızda öyle derinden köklendi ki, bazen farkına bile varmıyoruz. Düşünce tarzımız ve yaşam tarzımızın sürdürülemez ilkeleri olarak sürekli karşımıza çıkıyor. Örneğin küresel ekonomi bazı bölgelerde bükülüyor ve çöküyor ve sorumuz neden? Neden bu sistem çalışmıyor? Bu sistem bir rekabet ve çatışma fikrine dayanıyor ki bu sürdürülemez bir fikir. Tabiatın en birincil kuralı işbirliğidir. Şimdi. insanlar "Pekâlâ, tabiatla rekabet ve çatışmayı her zaman görüyoruz" diyorlar. Evet görüyoruz diyorum. Kendimize karşı dürüst olalım. Bunlar var. Ancak bu belirli koşullara karşılık olarak var. Tabiatın en birincil kuralı olarak değil ve dünyada gördüğümüz daha çok rekabet ve daha çok çatışma aslında en gerçek ilişkimizden ya da tabiatla olan en gerçek ilişkimizden ne kadar çok uzaklaştığımızı gösteriyor. Şimdi bu yeni keşifleri değerlendirdiğimizde kimim ben, kimiz biz sorularına yanıt verme tarzımız değişiyor. Ayrılma ve rekabet fikrinden uzaklaşıp bağlantı ve işbirliği fikrine yaklaşıyoruz. Bunlar bedenimizi saran dünyada tabiat olarak yansır. Bedenlerimizin içinde yansır. Bunu paylaşmamın nedeni bu ilke, şifalanmanın bu ilkesi modern tıp modelinde sıklıkla görmezden geliniyor. Modern tıp modeli temelde eski ayrılma, rekabet ve çatışma fikirlerine dayanıyor. Biyolojik bir düzeyde. Bedenlerimizde hücresel bir düzeyde. Şu anda kimim ben kimiz biz sorusunu yanıtlamak için yeni bir yöntemimiz var. Bize geçmişte söylediği gibi değil. Hayatımızda muhtemelen hayal ettiğimizin ötesindeyiz ve bu daha sonra biz ve bedenlerimiz söz konusu olduğunda en eski ve en sıkı sıkıya bağlı kalınan manevi geleneklerimizi yansıtan bilime dayanan yanıtlar için bakabileceğimiz bir şablon haline gelir. Sanırım hepimiz bugün dünyamızda bir hastalık salgınının daha önce hiç görmediğimiz bir şekilde kol gezdiğini biliyoruz. Bir nedeni küreselleşmiş bir uygarlık olmamız, bu doğru ve eskiden çevresel olan zehirlerden bazıları daha fazla küreselleşti. Ancak daha derin bir düzeyde, size kişisel olarak bugün dünyada kalmış en muhteşem, en güzel, en bakir, uzak ve ücra yerlerine yaptığım yolculuklardan söyleyebilirim ki. Batı dünyasında, modern dünyada sıkça kanıksadığımız bu rahatsızlıklar ve hastalıklar aslında ya yaşlanma yüzünden ya da basitçe diğer bazı kültürlerde

ŞİFA zirvesi

var olmayan çevre faktörleri yüzünden ortaya çıkıyor. Kanserin var olmadığı Güney And'lardaki insanlarla birlikteydim. Göğüs ya da prostat kanseri olmuyorlar. Asya'da, Mısır'da ve Orta Doğu'da insanlar rahatça 100 yaşını görüyorlar. ve bu insanların hafızaları hâlâ zehir gibi. Bize sıkça bunamanın ve hafıza kaybının yaşa bağlı olduğu söylenir. Deneyimlerime göre yaşa değil, daha çok o yaşa geldiğimizde nasıl yaşadığımıza bağlı. Öyleyse en çok değer verdiğimiz şeyi bizden çalan bu koşullara katkıda bulunan etmenler nelerdir? Ki bu hayatın kendisi, hem bizim hem de sevdiklerimizin. Yanıtı görmek bazen insanlar için zor oluyor. Ama yanıt hayatımızı yaşarken tercih ettiğimiz yaşam tarzı ve kendimize dair tercih ettiğimiz düşünme ve inanç tarzında gizli. Bunlar bize ve bedenimize ne olduğuna bakmak için iki ayrı ancak bağlantılı bakış açısı. Ben okuldayken beynin bedendeki ana organ olduğu öğretilirdi ve beyin kesinlikle önemli. Hepimiz kabul ederiz. Ama yeni bilim beynin ona ne yapacağını söyleyen pek çok talimatı aldığını gösteriyor. Bedene hangi kimyasalın salınacağını, bedenlerimizde hangi hormonun tetikleneceğini söyleyen talimatları. Bu sinyaller beyinden geliyor ve beyin ne yapacağını söyleyen talimatları kalbimizden alıyor. İnsan kalbi. Kalbin hayatlarımızda çok önemli bir rol oynaması muhtemelen şaşırtıcı olmazdı. Çünkü kalp bedenimizde anne karnındayken gelişen ilk organ. Herhangi bir organ gelişmeden önce ilk kalp gelişiyor. Batı tıp modelinde en büyük muammalardan biri ilk kalp atışını tetikleyen şeyin ne olduğu. Söz konusu olan şey aslında hareketsiz olan hücre ve doku kütlelerinin olduğu yerde durup dururken bir şeyin olması ve bir kıvılcımla tetiklenen hayat kalp atışlarımızla başlamış oluyor. Ne oluyor? Bilim henüz bu soruya yanıt vermedi. Kesin bilmiyorlar. Bu atalarımızın bir yanıtının *Nolduğu bir alan. Ama bilim şu anda bunu kolay bir şekilde destekleyemiyor. Atalarımızın bize söylediği ilk kalp atışının ruhun bedene ilk girdiği an olduğu. Bu bizden yüce olan bizden büyük olan bir şeyle bağlantı kurduğumuz andır. Yani bilimsel olarak inanmasanız bile işin gerçeği o ilk kalp atışıyla bir şey oluyor ve biz bir insan olarak görebileceğimiz hiçbir canlının dışı vuramayacağı şekillerde etkin ve yetkin bir hale gelmiş oluruz. Bize şifalandırma gücünü veren şey bu. Bahsettiğim gibi sıklıkla doğduğunuz anda ölmeye başladığımız söylenir. Bilimin bize açıkça gösterdiği şey doğduğumuz anda şifalanmaya başladığımız ve bunu söylememin nedeni artık insan vücudundaki her organın kesinlikle şifalanabileceğini biliyor olmamız. İnsan vücudundaki her organ sadece hasarı şifalandırma yeterliğine değil, aynı zamanda gördüğü hasarı ve dokuları iyileştirme yeterliğine sahiptir. İyileşip şifalandırabiliriz, bunu yapamayacağımız söylenen organları bile. Örneğin; beyin, kalp, pankreas, omurilik dokusu. Bunların kendilerini doğru koşullarda onarma ve şifalandırma yeteneğinin olduğu bilimsel olarak belgelendi. Doğru koşullar altında, doğru çevrede. Yani şifalandırmanın özünden söz ederken rolümüz böyleyken bedenlerimizdeki yaşam armağanını onurlandırma yeteneğimizi ayarlayacak çevre nedir? Bu nereden geliyor?

ŞİFA zirvesi

Ve buna pek çok farklı düzeyden bakabiliriz. Tabii ki fiziksel çevreden, temiz hava, gün ışığı, temiz su bunun çok güçlü olan bir kısmıdır ve atalarımız binlerce yıl önce temiz hava ve suyun ilaç olduğunu biliyordu. Biri hastaysa onu alırlardı, bu havayı solu, bu suyu iç derlerdi ve birden şifalanmaya başlardı, şimdi nedenini biliyoruz. Ama ötesine gidiyor. Mesele iç çevre, düşüncelerin, hislerin, duyguların ve inançların şifalandırıcı ya da zehirli olduğunu biliyoruz ve bu bilim için bizi ya da bedenlerimizle olan ilişkimizi düşünürken göreceli olarak yeni bir yöntem. Ama artık bildiğimiz bizim kalbimizde yarattığımız duyguların niteliğinin kimyasalları bedenlerimizde salması için beyne gönderdiğimiz sinyalleri belirlediği. Her günün her anında kalbimizle beynimiz arasında bir konuşma gerçekleşiyor. İki yönlü bir konuşma. Kalbimiz beyinle büyük bir konuşma yapıyor ve beyin kalple iletişim koruyor ama çok fazla değil. Yani bu belli ki kalbe geri dönen daha küçük sinyal serileri. Ama iki yönlü bir konuşma var ve bu konuşmanın niteliğini kalbimizde barındırdığımız duygularla ayarlıyoruz. Örnek olarak, dünyada güvende olmadığımızı hissedince ve nefret, öfke, kıskançlık, hiddet, kaygı gibi duygular hissettiğimizde, beyne belirli bir sinyal gönderiyorlar beyin bu sinyale dayanarak bedene onu yansıtan kimyasallar salıyor. Yani öfke, nefret, kıskançlık, hiddet, iç sıkıntısı hali stres yaratır ve bedenimizde stres kimyasalları bildiğimiz gibi, yüksek düzeyde kortizol ve adrenalindir ki kısa sürelerde gerçekten iyi gelir. Dövüş ya da kaç dediğimiz şey, deli gibi kaçmak ya da bir tavır almak için bir karar vermemizi sağlar. Bunu yapmak için tasarlandık. Tasarlanmadığımız şey sürdürülebilir dövüş ya da kaç koşullarında yaşamaktır. Birkaç dakika ama her gün, her saat, her hafta ve her ay bu şekilde yaşamak istemezsiniz, bunu yapan insanlar tanırım. ve belli ki böyleler. Bedenlerine acılarını kuşanıyorlar ve o stresi kuşanıyorlar. Bağışıklık sistemleri o tür bir stresin varlığıyla zayıflıyor. Yaşlanma karşıtı hormonlar baskılanıyor. Çünkü bedenin bütün enerjisi dövüş ya da kaç'a gidiyor. Bu yüzden açık konuşayım. Bu deneyimlerin olmasının kötü olduğunu söylemiyorum. Bunlar çözülmediği zaman, çözülmemiş stres o zaman hayatlarımızda sorun olmaya başlıyor. Stresin, bizzat kendisi basitçe bir sinyal. Bizlere önceden haber veriyor ve çevremizde bir şeyin ilgimize ihtiyacı olduğunu söylüyor ve biz o sinyale bakarsak ve "Çevremde benim irdelemem gereken ne var? Neye bakmam gerekiyor? Ne değiştirmem gerekli?" dersek o zaman o noktadan sonra seçim yapmaya başlarız. Bu stresi kucaklamak için sağlıklı bir yol ve stresi ilaçlarla, alkolle, bağımlılıklarla, kimyasal ya da şu anda yeni bir sorun olan dijital bağımlılıklarla uyuşturduğumuzda bilim insanları şu an bundan söz ediyor hepsinin etkisi aynı. Bu yüzden bedenlerimizin içinde yaratmış olduğumuz çevre doğrudan bedenlerimizin sağlığı ve iyiliği üzerinden yansıtılıyor. Benim çok ilgimi çeken yeni keşiflerden biri aslında 1991'de yapılmıştı. 1994'e kadar yayınlanmadı. Bu keşif aslında insan kalbinin içinde çok belli bir şekilde

ŞİFA zirvesi

yoğunlaşmış olan 40 bin özelleşmiş hücre hakkındaydı. Kalbin içindeki sinir ağıydı. Onlar bizim duyu aksonları dediğimiz şey. Beyin benzeri hücreler ama beyinde değiller ve kalbin içinde beyin hücrelerinin beynin içinde çalışması gibi çalışıyorlar. Bu hücreler kafatasındaki beyinden bağımsız bir şekilde düşünüyor, öğreniyor ve hatırlıyor. Ya da kalbimizi ve beynimizi birlikte uyumlayabiliriz, kalbimizi ve beynimizi düzenleyebiliriz. Böylece bu iki ayrı organ aslında ortak bir sinir ağını paylaşıyorlar ve bizler hayatlarımızda bu sinir ağını kucaklama gücüne sahibiz ve işte burada derin düzeyde ve olağandışı sezme ve geleceği görme deneyimleri yaşatabiliriz ve bedenimizde yaşlanma karşıtı hormonları tetikleyen sağlık etkilerini. Ve bedenlerimizde aşırı derecede güçlü bağışıklık yanıtı tetiklenir. Hepsi kalbimizle beynimiz arasındaki bu bağlantıyı ayarlama yeteneğiyle ilgili. Bunlar atalarımızın geleneklerinde çok net olduğu ve bilimin ancak şimdi yakalayabildiği bir bilgelik. İnsanların sorduğu sorulardan biri şu, "Düşünce ya da duygu gibi bir şey bedenlerimizde bulunan kimyasalları değiştirme gücüne sahip olabilir mi?" Ve bu çok iyi bir sorudur. Çünkü modern dünyada, Batı dünyasında düşüncelerin, hislerin ve duyguların önemsiz olduğuna büyük ölçüde inanmaya koşullandık. Kültürümüzde onları önemsememek öğretili. Bir yandan böyle, diğer yandan yerel kültürlerin pek çoğunda bunlar hayatlarının en önemli şeyleridir. Birinin sahip olabileceği en etkili şifalandırma faktörleridir. Şimdi soru bunun nasıl çalıştığı? Ve burada birkaç farklı düzeye bakıyoruz. Artık bizim modern bilimde bildiğimiz şu. Kalplerimizde bir duyguya sahip olduğumuzda o duygu beynimize bir sinyal gönderiyor ve o sinyalin niteliği beynin o duyguya yanıt olarak ne yapacağını belirliyor. Yani kalpten beyne giden bir sinyali hayal ederseniz ki bu sinyal oldukça hafif dalga dizileridir hoş, düzgün, en uygun terim uyumlu kalpten beyne giden uyumlu dalgaları beyin o hafif, düzgün, düzenli kimyasallarla eşler ve bedenlerimizde yaşamı destekleyen kimyasalları salar. Bağışıklık sistemimiz güçlenir, üstün bağışıklık yanıtı gelişir. Hatta kalpten beyne giden bu tür bir sinyalin karşısında yaşlanma karşıtı hormonlar tetiklenebilir. Diğer yandan stres yaratan iç sıkıntısı, öfke, nefret,, kıskançlık, hiddet, korku hissettiğimizde sinyal farklı görünür. Borsada kötü bir gün gibidir. Kalbimizden beynimize çok fazla kaotik, düzensiz, tırtıklı dalga gitmeye başlar. Beyin bu dalgaları alır ve bu kimyayı eşlemem gerekiyor der. Bu stres kimyasıdır. İşte bu an adrenalin, kortizol ve stres hormonlarının bedene salındığı andır. Dediğimiz gibi kısa zaman dilimlerinde faydalıdır. Ama bu kimyasallar kan dolaşımımızda yarışırken kaliteli bir yaşam sürdüremeyiz. Sonra birdenbire bizim bu sinyali ayarlama yeteneğimiz olduğunu fark ederiz. Daha önemli ne olabilir? Kalbimizle beynimiz arasındaki sinyali ayarlama yeteneğimiz sağlığımız ve şifalandırmamız konusunda öne çıkar Bu bugün iç çevremiz konusunda bugün tıp modelinin bize gösterdiğinden tamamen farklı bir düşünce biçimi. Bu tıp modeli benliğimizle ve bedenlerimizle ilişkimize dair piramide, kimiz biz sorusunun yanıtına dayanırken diğer tıp

ŞİFA zirvesi

modeli bedenlerimizden ayrı olduğumuzu söyler. Bu yüzden içeriden yapabileceğimiz bir şeyin bedenlerimiz üzerinde yararlı bir etkisi olmasını beklemek için hiçbir neden yok. Bunu ilk ne zaman keşfettiğimi hatırlıyorum. Denver, Colorado'da yaşarken yaklaşık 20 yıl boyunca koşu yarışçısıydım. Kurumlarla çalışıyordum. Bunları lisedeyken yapma fırsatım olmamıştı, kurumlarda triatlon takımlarında, maraton yarışlarında koşma fırsatım oldu. Koşarken bacağımı ilk incitişimde bir doktora gittim. Muayene masasının kenarında oturduğumu hatırlarım. Doktorun önümde taburesi vardı. Dizime bakıyordu ve ona o soruyu sordum. Ona "Yapabileceğim ne var? Ne imgeleyebilirim? Dizimin hızlı iyileşmesini sağlamak için ne hissedebilirim?" dedim. Doktor kafasını kaldırıp baktı ve bana "Oğlum Şifalandırmak istediğin her şeyi imgeleyebilirsin. Bu hiçbir şeyi değiştirmeyecek. Bacağın hazır olduğunda şifalanacak" dedi ve kendi kendime birden bu adamın şifalanmaya bakış açısı anladığımdan çok farklı diye düşündüm. Ama bilimin kimiz biz sorusuna yanıt verme yöntemine baktığımızda şaşırtıcı değil. Bu yüzden bu çok önemli. Yaşadığımız hayatlar bu ayrılma fikrini ve ayrılmadan gelen güçsüzlüğü yansıtır. Hayatımızı bu şekilde yaşamak bedenimizi şifalandırma ve iyileştirme yeteneğine sahip bir şekilde tasarlandığımızı bilerek yaşamaktan çok farklı. Var oluşumuzun gerçeklerini kucaklarsak hayata tamamen farklı bir şekilde yaklaşırız. Yani kalpten ve beyinden tetiklenen kimyaya bakıyoruz. Bu bedenimizde bu şifalanma sürecini devreye sokmaya başlattığımız bir yöntem. Ve daha da derine gidiyor. Çünkü kalbin içinde 40 binden fazla sinir hücrelerinden esas olarak beyin benzeri hücrelerden duyu akronlarından söz ediyoruz, sadece bunlar kalpte. Bu hücrelerin her biri doğru bir şekilde uyarıldıkları zaman hücrenin kendisi akson yaratıyor. Sinir aksonları ve aksonlar hücrenin kendisinden uzanmış olan apendajlardır. Bu neden önemli? Çünkü sinir kavşaklarını yaratan diğer aksonlarla bağlantıları kuran aksonlardır. Bu sinir kavşaklarından kalbimizden beynimize gönderilen sinyal iletilir. Bu bağlantıları ne kadar çok yaratırsak sinyal o kadar güçlü olur ve hayatımızdaki sinyaller o kadar dönüşümlü olur. Bunun tekniklerini öğrendiğimizde neredeyse ikinci doğamız olur. Doğru zamanda oturmamız, kapıyı kapatmamız, bir mum yakmamız, müziği açmamız, tütsü yakmamız ve bedenimizde bu şifalanmayı tetiklemek için doğru ortamı sağlamamız gerekmez. Kalbimizi ve beynimizi uyumlama tekniklerini benimsemeye başladığımızda her yerde yapabilirsiniz. İşin gerçeği en çok gereken anlar bu bağlantıları kurduğumuz zaman hayatımızda bunun için en az fırsat bulduğumuz anlardır ve şu şekilde çalışıyor. Aslında bu eylem örneğin bizim çoktan şifalanmış olma duygusunu hissetme eylemimizdir. Bedenimiz bize bir rahatsızlık ya da hastalık gösterse de o hastalıktan yoksun olma duygusunun nasıl olduğunu hissedebildiğimiz zaman kendimizi bir birey olarak bütün, sağlıklı ve sağlam, tümüyle etkin ve tümüyle güçlenmiş hissedebiliriz. İşte tam da bu sinyal sinirleri gelişmeleri ve

ŞİFA zirvesi

bedendeki bu sinyalleri yansıtan diğer sinirlere ulaşması için tetikliyor. Bedenimizin ondan beklediği şeyleri yansıtmamasını tetikleyen şey bizim şifalanmış bir durumda olma eylemimiz ve beklentimizdir. ve bu birdenbire gerçekleşmiyor. Yaklaşık 72 saat alıyor. Bir aksonun bir diğeriyle bağlantı kurabilmesini 72 saatlik hızlandırılmış çekimlerde görebilirsiniz. Bunların büyümesi hızlı çekimlerde 72 saat sürüyor. Şimdi, bu yepyeni bir olabilirlikler kapısı açıyor ve 72 sayısı şifalanma söz konusu olduğunda antik geleneklerde ve metinlerde çok belirgindir. Üç gün 72 saat. Hristiyan geleneği de dahil pek çok gelenek bir beden şifalanmasının ne kadar süreceğinden söz ediyor ve nedenini öğrendik. Çünkü sinir bağlantılarının kurulmasının aldığı süre bu kadar. Yani şifalanmamız çoktan gerçekleşmiş gibi hissetmeyi sürdürdüğümüz sürece ve zaten şifalanmış olduğumuz için şükrettikçe bedenimiz şifalanmayı yansıtmaması için beyin kimyasını harekete geçirecek bu bağlantıları kuran sinir hücrelerini büyötmek için tetiklenecek.

- [Röportör] İster grip olsun, ister son evre kanser olsun çoktan şifalanmış olma ve minnettarlık duygusunu nasıl hissedersiniz? Biri acı içindeyken ve midesi bulanırken bunu nasıl yapar ? Çünkü kavramsal ve entelektüel olarak anlıyorum ama gerçekten yapmak çok zordur.

- Tabii. Tabii. 1859'da Charles Darwin var olan bütün paradigmaları parçalayan Türlerin Kökeni adlı kitabını yayınladı ve o kitapla bundan 150 yıldan uzun zaman önceki o dönemin bilimsel çevreleri onun sunmuş olduğu fikirleri neredeyse hiç sorgulamadan kabul ettiler. Darwin'in zamanında yapmaya çalıştığı şey kimiz biz sorusuna yanıt vermektir ve bunu Tanrı, din, inanç ya da kilise ihtiyacı olmadan yapmaya çalışıyordu. Ki bu sorular geçmişte de böyle yanıtlanmıştı. Yani Darwin'in zamanından önceki insanlar "Nasıl şifalanırız? Daha iyi nasıl yaşarız? Nereden geldik? Her şey nasıl yürür?" diye sorduğunda bu sorular kilise tarafından geleneksel olarak yanıtlandı. Darwin bir bilim insanı olarak " Modern dünyayı Tanrı, inanç, kilise veya din gerektirmeyen bir yanıtla yönlendirmek için ilk adımı atacağım" dedi ve Türlerin Kökeni onun bunu yapma yöntemi idi. Kişisel olarak söylemeliyim. bu kişisel hissim, bence Darwin tabii ki bilim insanıydı ve iyi bir bilim insanıydı ve Darwin'in bugün bizim bildiğimizi bilmesi olanaksızdı. Bizim daha yakın zamanda keşfettiğimiz hücreleri, aksonları ve DNA'yı bilemezdi. Yani Darwin'in fikirlerini eleştirmek yerine bedenlerimize dair fikirleri neden düşündüğümüzü, bu fikirlere neden inandığımızı ve yeni keşiflerin bunların hepsini nasıl değiştirdiğini anlamamız gerekli. Darwin hayatın tek bir organizma olarak başladığını söyledi ve bu organizmanın nasıl oluştuğunu bilmiyordu. Bunu açıklamaya çalışmadı. Hayatın tek bir organizma olarak başladığını ve uzun bir süre o organizmanın pek çok organizmaya dönüştüğünü ve organizmalarda gördüğümüz çeşitliliğin çok farklı kollar, bacaklar ve uzantılar, farklı görüş biçimleri ve ayakta durma durmama. Bunların bir organizmanın çevrede

ŞİFA zirvesi

ayırımsadığı bir ihtiyaca olan yanıtı olduğunu söyledi. Bu aslında Evrim Teorisi'ndeki tabiatın bize asla fazlasını bahşetmeyeceğini söyleyen en birincil ilke. Yani çevremizdeki dünyada bizlere bedenlerimizde sadece ihtiyaç olan şeyler onlara talep olduğu zaman verilecek. Bundan söz etmemin nedeni insanlar söz konusu olduğunda bunun sorun olması. Ben jeologum. Eğitimli bir jeologum ve bir jeolog olarak evrimin fosil kayıtlarındaki bir olgu olduğunu söyleyebilirim. Biz insanlar söz konusu olduğunda kırıldığını da söyleyebilirim ve işte bunun nedeni. Doğrudan bu şekilde şifalandırma yeteneğine sahip olma nedenimizle ilgili. Biz insanlar bu gezegende yaklaşık olarak 200 bin yıl önce ortaya çıktık ve nereden geldiğimizi bilmiyoruz. Evrimsel soy ağacında belirgin bir kayıt bulunmuyor. Bizi işaret eden belirgin bir fosil kaydı yok. Evrimsel soy ağacında gördüğümüz onca küçük çizgiye yakından bakınca varsayımsal ya da spekülatif ilişkiler görürsünüz. Onları destekleyecek kanıtımız olmamasına rağmen olgu olarak öğretiliyorlar. 200 bin yıl önce birden bire ortaya çıktık. yakın akraba primattan yüzde 50 daha büyük bir beynimiz vardı. Bizi diğer tüm yaşam formlarından ayıran şifalandırma yetenekleri, şu anda konuştuğumuz öz yönlendirmeli şifalandırma sağlayan gelişmiş bir sinir sistemimiz vardı. Ve işte anahtar. O 200 bin yıl boyunca değişmedik. Anatomik Olarak Modern İnsanlar denilen bedeni A- M- İ'yi ele alalım. Eskiden Kromagnon denirdi, artık A-M-İ deniyor. Çünkü adın kendisi betimleyici. Anatomik Olarak Modern İnsanlar. Biz onlardan birkaç bin yüz yıl ilerideyiz. Onları bizimle karşılaştırırsanız beyin büyüklüğümüz aynı, vücut oranlarımız aynı ve becerilerimiz değişmedi. Bunun evrime dair söylediği bize bu şifalandırma yeteneğini veren gelişmiş beyin ve sinir sistemi çok uzun bir süre boyunca bu dünyaya yanıt olarak hiç evrimleşmediği. Görünüşe göre bu varlığımızın özünde var. Geldiğimiz anda bizimle birlikteydi. Bilim bize değişmediğimizi söylediği için söyleyebileceğimiz bugün sahip olduğumuz şeyin, Donanım ve ekipmanın 200 bin yıl önce geldiğimizde de aynı olduğu. Şimdi, şifalandırma için donanımlı olduğumuzu söyleyebilirim. Kesinlikle tasarlandık. Bilimsel olarak neden ve nasıl olduğunu bilmiyoruz. Bunu doğrulayamam. Ama Darwin'in evrim fikirlerinin biz ve bedeni iyileştirme yeteneğimiz söz konusu olunca kırıldığını söyleyebilirim. Bugün bildiğimiz gibi bu kırılmanın nerede olduğuna dair mükemmel bir örnek. Şimdi bu gelişmiş sinir sistemine sahibiz. Onu hayatlarımızda yaptığımız seçimlerle ayarlıyoruz. Düşüncelerimizi, hislerimizi, inançlarımızı ve özellikle de hayatın \kapaımıza getirdiği şeye tepki vermek için seçtiğimiz duyguları. Yani acıya yeni, sağlıklı ve güçlendirici yöntemlerle yanıt vermeyi öğrendiğimizde, bedenlerimizdeki acının kimyasının gerçekten değiştiriyoruz ve geçmişte başarısızlık olarak gördüğümüz şeyleri kabul etmeyi öğreniyoruz. Bunların başarısızlık değil de denediğimiz ve yürümeyen şeyler olduğunu ve tekrar deneyebileceğimizi fark ediyoruz ve bu başarısızlık fikri ve onu başarıyla karşılaştırmaktan gerçekten çok farklı bir his. Bunlar bedenimizdeki kimyaya

ŞİFA zirvesi

dönüştürülüyor. Yani çoktan gerçekleşmekte olan şifalanmaya minnet ve taktirle şükrederek bunu bedenlerimizde olumlayabiliriz. Bu bütün dünyada yerel insanlarda bizzat gördüğüm pek çok duanın ve meditasyonun temelini oluşturuyor. Onlarda hiçbir sorun görünmese bile yine de şifalandıkları için şükrediyorlar. Çünkü devam eden bir süreç olduğunu kabul ediyorlar. Her günün her anında şifalanıyoruz. İnsanların sıkça sorduğu sorulardan biri şu. Bedenlerimizin içinde gerçekleşmiş olan bir şeyin bedenlerimizin ötesinde olan bir şey üzerinde nasıl bir nüfuzu ve etkisi olabilir? Deri ve etimizin sınırları ötesinde. Çevremizdeki dünyaya nasıl nüfuz edebilir? Sanırım bunu benim bakış açımdan açıklamanın en iyi yolu bir hikâye anlatmak. Kuzey New Mexico'nun çöllerinde yaşıyordum. En yakın kasaba bir saat, en yakın komşu bir buçuk kilometre ötedeydi. Dünyanın çok izole, çok ücra, bakir ve inanılmaz derecede güzel bir yeri idi ve 1990'ların başında Kuzey New Mexico'nun çöllerinde kuraklık vardı. Yaşlıların hatırladığı son 100 yılın büyük kuraklığı. Sürüler mahvoluyordu, ürünler ölüyordu, çok kötüydü ve yerli bir arkadaşım ve mahremiyeti için ona David diyeceğim Ona o kadar çok David dedim ki görünce onu David olarak düşünüyorum. Bir gün aradı. David aradı ve Gregg. Bana atalarımızın uzun zaman önce inşa ettiği bir yerde katılmak ister misin? Öyle ki buradaki şifa çemberini kimin yaptığını bile bilmiyoruz. Orada bana yağmur duasında katılmak ister misin?" dedi. Durup düşünmemeye gerek yoktu. Ona tabii kesinlikle isterim dedim. David'in o gün göstereceği şeye hazır değildim. Çünkü ilahi dinlemeyi biraz da dans görmeyi bekliyordum. Yani bazı hareketler, ve bir tür tören görmeyi, ama gördüğüm şey bu olmadı. 526 kilometrekarelik çölde en kokulu, yüksek çöl adaçaylarının arasından yürüdük. Dizleriniz küçük yapraklarına değdiğinde kokusunu veren türde bir adaçayı. Gerçekten güzeldir. Sonra şu antik şifa çemberine ulaştık ve David oturdu. Eski çalışma botlarının bağcıklarını çözdü ve yalınayak halde o çemberin ortasına bastı. Bana arkasını döndü. Gözlerini kapattı. Ellerini bir dua mudrasına getirdi. Sadece birkaç saniye, sessizce. Sonra dönüp bana baktı ve "ben acıktım. Bir şey yemeye gidelim mi?" dedi. Şaşırmıştım. Tamam gidelim dedim. Ama bir ara ona "Yağmur için dua edecektin" dedim. Bu anahtar, hikâyeyi bunun için paylaşıyorum. O çemberin içinden gözlerimin içine baktı. Hayır dedi. "Yağmur için dua etseydim, yağmur hiç yağmayabilirdi. Çünkü bir şeyin gerçekleşmesini istediğimiz anda, evrene onun şu anda burada var olmadığını bildirmiş olduk. Az önce var olmadığını doğruladık. Değiştirmek için dua ettiğimiz şeyi doğruladık" dedi. Ona "Pekâlâ. Yağmur duası etmediysen ne yaptın?" dedim. "Gözlerimi kapattığımda" dedi "Pueblo köyümüzde yağmur yağdığında nasıl bir his olduğunu hissettim." Dedi ki "Yağmur Pueblo yuvamın toprak duvarlarından yuvarlandığında nasıl koktuğunun kokusunu kokladım ve çıplak ayaklarımı çamurda hissettim ve çamur oradaydı, çünkü çok yağmur yağmıştı. Ve şimdiden yağmış olan yağmur için büyük minnet ve takdirle şükrettim." En yakın kasabaya Taos, New

ŞİFA zirvesi

Mexico'ya gidip öğle yemeği yedik. O öğleden sonra kendi arazime geri döndüğüm zaman uzun zamandır görmediğimiz bir şey gördüm. Büyük siyah bulutlar Sangre de Cristo Dağlarının üzerinden geliyordu ve akşam olunca yağmur başladı. ve durmadan, durmadan yağdı. Tüm gece yağdı. Ertesi sabah yağdı. Öğleden sonra yağdı. Durmadan yağdı ve durmadı O kadar çok yağdı ki tarlaları, yolları su bastı, sürüler mahsur kaldı ve arkadaşım David'i aradım ve ona "David bu da nesi böyle? Bu tam bir felaket! Yani, her şey yağmurun altında kaldı, her yeri su basıyor" dedim ve bir an için sessiz kaldı. Sonra "Gregg, Duanın atalarımızın çözemediği kısmı bu" dedi. Yağmur getirebiliyorlar ama ne kadar yağmur gelmesini söyleyemiyorlar. Bu hikâyeyi anlattığımda bilimsel olarak, bir bilim adamı olarak David'in duasının yağmur yarattığını söylemem. Ancak o duanın edildiği zamanla o sınırlı coğrafi alanda aylardır bulunmayan bulutların oraya gelmesi arasında yüksek korelasyon olduğunu söyleyebilirim. Yakınlardaki insanlara bağlayabildiğimiz televizyon kanallarında hava raporlarını izledim ve Denver'lı bir hava durumu sunucusunu gördüm. O an jet akımına bakıyordu. Jet akımı Batı üzerinden geçti. Sonra oradan Wyoming'e geçti. Colorado'ya doğru indi, New Mexico'ya geçti, küçük bir dönüş yaptı ve geriye dönüp tam da yağmurun yağdığı yere geldi ve hava durumu sunucusu durup şöyle dedi. "Hah." Çünkü daha önce böyle bir şey görmemişti. Peki bu nasıl oldu? Bir adamın içten bir minnettarlıkla fiziksel çevremiz üzerinde bir etki yaratması nasıl mümkün olabilir ya da mümkün mü? Olabilir. Ve nedenini paylaşmak istiyorum. 1800'lerin sonlarında Dünya'yı kasıp kavuran muazzam bir manevi devrim vardı. Bilim ve maneviyat aslında çok yakındı ve bağlantılı tabiatımızın ve dünyanın çalışma tarzının ortak bir imgesiyle bir araya geldiler. Bunlar 1. Dünya Savaşında değişti. Bir savaş dönemi zihniyetine girdik. Bundan tam çıkıyorduk ki 2. Dünya Savaşı başladı. Sonra da ondan sonra diğer savaşlar ve şu anda sormamız gereken soru bizim benzer manevi ve bilimsel bir devrimi tekrar yaşayıp yaşamadığımız. Geçmiş savaşlar bilim ve maneviyat arasındaki bu birleşmenin olabilirliğini yok etti. Aynı şeyi tekrar yapacak mıyız? 1800'lerin sonunda olan şey 1887 yılında yapılmış olan çok ünlü bir deneydi. Case Western Reserve Üniversitesi'nde üniversitenin bodrum katında yapıldı. Çok karanlık ve loş bir odada yapılan bir deney bilim insanlarının dünyaya dair görüşlerini sonsuza dek değiştirdi. Ona Michelson-Morley Deneyi adı verildi. İki çok ünlü bilim insanı ve deneyin amacı aslında sadece şuydu. Bilimsel çevreler her şeyi bağlayan bir enerji alanı olduğunu düşünüyordu, ama henüz bilimsel olarak kanıtlayamamışlardı. Ve var olmadığını söyleyen bir bilim insanı grubu da vardı. Yani bu deney bu alanın olup olmadığını sonsuza dek kesin olarak belirlemek içindi. 1887'de bu deney yapıldı ve bana kalırsa bu iyi bir deneydi. Ama bence iyi yorumlanmadı. Şöyle göründü. Dışarı çıkacak olsaydım ve parmağımı ıslatsaydım başımın üzerine kaldırsaydım ve bunu dışarıda yaptığım anda parmağıma hiç rüzgar gelmediğini hissettiğim zaman o zaman

ŞİFA zirvesi

havanın var olmadığı sonucuna varırdım. Michelson-Morley Deneyine eşdeğer olan şey budur. Sadece rüzgar esmediği için havanın var olmadığını söyleyemeyiz. Bir saha olduğuna inanıyorlardı. Devinim halindeydi. Devinimi belirleyebilmeliydiler. Deney devinimi belirleyemedi ve her şeyi birbirine bağlayan bir saha olmadığı sonucuna vardılar ve 20 yüzyılın en iyi bilimi bu ayrılma ve diğer her şeyi birbirine bağlayan bir alan olmadığı fikrine dayanmaktadır. Burada yaptığımız şeyin burada olanlarda etkisi yoktu. Dünyanın öbür ucundaki sevdiklerim ve akrabalarım, bedenim için istediklerimin ve ettiğim duaların onlar üzerinde bir etkisi yoktu. Ta ki 1987'ye kadar. Tam yüzyıl sonra bunlar değişti. 100 yıl sonra Michelson-Morley Deneyi daha iyi bir ekipmanla Birleşik Devletler Hava Kuvvetlerinin gözetiminde tekrar yapıldı. Ve şu işe bakın daha iyi ekipmanla tam yüzyıl sonra Michelson ve Morley'nin öngörmüş olduğu alanı belirlemekle kalmadılar Aynı zamanda 100 yıl önce bekledikleri parametreler altındaki aralıkta olduğunu gördüler. Ekipmanları alanı belirlemeyi başaramamıştı. Yani artık herşeyi birbirine bağlayan bir alan olduğunu biliyoruz. Bu bilimsel çevrelerde sorunlara neden oluyor, çünkü matematik bu alanın var olmayışı fikrine dayanıyor. Yani burası kuantum fiziğinin geleneksel fizikle hemfikir olduğu nokta ve hikâyeyi değiştiriyorlar. Kimiz biz dediğimizde artık benliğimizle ve birbirimizle, Dünya'yla, evrenle derinden bağlantılı olduğumuzu ve bunun nedenini biliyoruz. Şimdi benim duamın, meditasyonumun, müşfik minnettarlık ve takdir dolu düşüncelerimin benimle aynı odada olan ya da dünyanın öbür ucundaki birinin şifalanmasında nasıl etkisi olabilir sorusunu sordüğümüzde artık bir yanıtımız var. Bunun yanıtı ise dolanıklık olarak bilinen bir fenomen yoluyla derinden bağlantılı olmamız. Bir fizik terimi olan dolanıklık bize ne kadar derinden bağlantılı olduğumuzu söyler. Cenevre İsviçre'de çalışan bir bilim insanı olan Nicholas Gisin bunu 90'larda belirledi. Yaptığı şey maddenin bir partikülünü almaktı. Bir foton, atomlar bundan yapılmıştır ve o fotonu böldü. Onu ikiye ayırdı, çünkü istediği iki eşit fotondur. Yani ikizlerdi ve fiber optik kablolar kullanarak, bu iki fotonu birbirlerinden ters yönlerde doğru gönderdiler. Biri 11 kilometre öteye, diğeri de 11 kilometre öteye. 22 kilometre ayrıldıklarında bir dizi deneye başladılar. Deneyin gösterdiği şey fotonlardan biri gıcıklandığı zaman gerçekleşen şeyin, -kullandıkları terim bu- örneğin, saat yönünde dönmeye başladığında ya da belli bir yol çizdiğinde, burada ne olursa 22 kilometre ötedekinin artık fiziksel bir bağlantı kalmamış olsa bile tam olarak aynı deneyimi yaşıyormuş gibi davrandığıydı. Bilim insanlarının sorması gereken bunun nasıl mümkün olduğuydu? Neden bağlantılıymış gibi davranıyorlardı? Bunun yanıtı dolanıklık olarak bilinen fenomen ve diyor ki bir şey bir kez birleştirildiği zaman bir bütün olarak başladığı zaman fiziksel olarak ayrılmış olsa bile evrende ne bulduklarına bağlı olarak kilometrelerle ya da ışık yıllarıyla enerjik olarak her şey hâlâ bağlantılıdır. Bu neden

ŞİFA zirvesi

önemli? Çünkü zamanda yeterince geriye gidersek zamanda benim ve sizin ve Dünya'nın hepimizin bağlantılı olduğu bir an vardı. Büyük Patlama adı verilen büyük enerji salınımından önce. Bu olduğunda derinden bağlantılıydık. Bu olduğunda partiküller fiziksel olarak ayrılmaya başladı. Enerjik olarak partiküller bağlantılı kaldı. Biz bu Dünya'nın parçasıyız. ve birbirimizin parçasıyız. Bu Dünya'nın parçasısınız ve gördüğünüz her şeyin parçasısınız. Bu bizim ve sevdiklerimizin bedenlerini bilimin daha yeni anlamaya başladığı yöntemlerle şifalandırmaya katılmamız için beni ve sizi yetkin kılıyor. Yani arkadaşım David'in duası bilimin daha yakın zamanda laboratuvar koşulları altında ortaya koymaya başladığı bir ilkenin yöresel bilgeliğine bir örnek oluşturuyor. Atalarımızın, bilimi bilmemeleri ama teknikleri biliyor olmaları beni etkiliyor. İşe yarayanları ve yaramayanları biliyorlar. Dünyayla ilişkilerini biliyorlar ve anlıyorlar ve bu beni etkiliyor. Söylediğimiz gibi, bilim yaklaşık 300 yıllık ve 300 yıldır bilim birbirimizle ve Dünya'yla aramızda bu bağlantının olup olmadığını kanıtlamaya çalışırken atalarımızsa 5 bin yıl boyunca her şeyin bağlantılı olduğunu kanıtlamak yerine olduğu varsayımıyla başladı ve 5 bin yıl boyunca bu bağlantıyı hayatımızı iyileştirmek, ailemizi destekleyip daha güçlü bir cemaat yaratmak için nasıl kullanabileceğimizi sordular. Yani bilimin ve maneviyatın harmanladığı nokta sanırım büyük anahtar. Bilim sadece bir şeyin nasıl çalıştığına dair ayrıntıları söylüyor. Bilim bize bunu hayatımızda nasıl uygulayacağımızı söylemiyor. İnsan deneyimi bazı şeylerin işleyiş yöntemlerini bilmeksizin hayatımızda nasıl uygulanacağını söyleyebilir. Yani kendimizi hayatlarımızın ve dünyanın aşırılık döneminde bulduk. Bana kalırsa bilimin ve maneviyatın evliliğini kabul ettiğimiz sürece bizler birleşmeleriyle her ikisinin ayrı ayrı olabileceğinden daha büyük bir bilgelik yaratabiliriz. Bence aşırılık zamanımızda bize evrimsel bir yön veren şey. Arkadaşım David'den ve duasından söz ettiğimde atalarımız tarafından anlaşılmış bu ilkeye dair gerçekten güçlü bir örnek oldu ve yine bilim laboratuvar koşulları altında ortaya koymaya başlıyor. David o duayı yarattığında ne oldu? Neden böyle bir etkisi oldu? Artık bilimimiz bizim elektriksel ve manyetik alanların içinde yaşadığımızı biliyor. Bu kabul edilen bir olgu. Yakınlarda yeni keşifler insan kalbinin, kalbinizin, kalbimin bedeninin en güçlü elektriksel ve manyetik alanları olduğunu gösterdi, geçmişte öğretildiği gibi beynin değil. Beynin elektriksel ve manyetik bir alanı var ve insan kalbiyle karşılaştırıldığında nispeten zayıf. Yani biz çevremizdeki dünyayla iletişim kurmak için tasarlanmış varlıklarsak ve bu dünya elektriksel ve manyetik bir dünyaysa iletişiminizin ille de sözlü olması gerekmediği bana çok mantıklı geliyor, her ne kadar olsa da. Ama bedenimizdeki tam bunu yapması için tasarlanan bir organla enerjik bir iletişim olabilir ve o bizim kalbimiz. Yani artık biliyoruz ki kalple beyin arasındaki bu ilişki sadece bedenimizde olanları değil, bedenlerimizin dışındakileri de etkilemekte anahtar. Bizler kalple beyni uyumlamayı başardığımızda arkadaşım David kendi yöntemiyle yaptı ve artık

ŞİFA zirvesi

laboratuarda yapılan bu. Yaptığımız şey uyumluluk adı verilen uyumlama kısmına ulaşmak ve elektriksel olarak ölçülebiliyor. Kalple beyin arasındaki en iyi uyumluluk 0 virgül 1 hertz. Çok düşük bir frekans, 1'den düşük. virgül 1. İşin ilginç yanı bu yunusların ve balinaların iletişim kurduğu frekans askeri denizaltıların iletişim kurduğu. Bu yüzden yunuslar ve balinalar için sorun. Çünkü son derece evrensel ve güçlü bir frekans. Yani kalbimizdeki duyguları hissettiğimizde kalbimizdeki duyguları yaratmayı seçtiğimiz zaman bu kalple beyin arasında 0 virgül 1 hertz oluşturuyor o zaman uyumlanıyoruz. Bağlantı kuruyoruz, buna uyumluluk deniyor. HeartMath Enstitüsü Kuzey Kaliforniya'da çığır açan bir araştırma enstitüsüdür. Bunu gündelik hayatımızda pratik bir şekilde kullanabileceğimizi doğrulayan ilk kurumlardan biridir. Kalbi araştırma konusunda çok iyi iş çıkarıyorlar öyle ki kalbimizin gücünü üniversitelerde olduğu gibi alııldık ve geleneksel olmayan yöntemlerle araştırıyorlar. Her ne kadar her şey bilimin çok katı kuralları altında yapılsa da. Yani HeartMath Enstitüsünün bulunduğu şeydi. Bir an gözlerimizi kapatabildiğimizde dikkatimizi içeriye verince ve kalp merkezimize odaklanınca zihnimizden beyinden çıkıp kalbimize döneriz. Öncelikle bunu yaptığınızda bu bedenimizi değiştiriyor. Kimyayı değiştirmeye başlıyor çünkü genelde dikkatimiz çevremizdeki dünyadadır. Şimdi içeriye odaklandığını söylüyoruz ve bu bedenimize "ah bir şey az önce değişti, bir şey olacak, birincisi " diyor. Her zamankinden biraz daha yavaş nefes almaya başlayınca belki 5 -6 saniye içinde tek nefes alıp verdiğimizde, size hangisi uyarsa bulduğumuz şey bedenimize ikinci bir sinyal gönderdiği. Çünkü bu şekilde gerçekten nefes almaya başladığımız tek an dünyada güvende olduğumuzu bildiğimiz ve çevremizdeki dünyaya karşı uyanık olmamamızda sakınca olmayan bir çevrede bulunduğumuz ve içe odaklandığımız an ve solunumu yavaşlatınca bu bedene ikinci bir sinyal gönderiyor. Bu dikkatimizi kalbimizden beynimize çekmek için kullandığımız tekniklerden biri. Şimdi arkadaşım David yerel geleneğinde bir mudra yarattı. Parmak uçlarımızdaki enerji merkezlerinin ve avuç içimizin bir araya geldiği poz mudradır ve o bu mudrayla fiziksel olarak kalp merkezine çok Budist-vari bir yolla dokundu. Bunu keşişlerde, rahibelerde Budist manastırlarındaki rahiplerde sürekli görürüz. İnsanlar ne yaptıklarını sorar. Yaptıkları şeylerden biri bedenlerindeki enerji merkezlerini birleştirmek. Şimdi tüm bu beden devreleriyle bağlantı kurdular. Ve kalp merkezlerine fiziksel olarak dokunduklarında dokunma eylemi farkındalığınızı otomatik olarak bedenimizde duyumsamayı hissettiğimiz yere çekiyor. Yani onlar fiziksel olarak, bunu fiziksel olarak bu baskıyı tam kalp merkezlerinde tutarak, farkındalıklarını zihinlerinden kalbe çekiyorlar. Bunu bir kural olarak söylemiyorum. yerli insanların kendilerinde işe yaradığını düşündüğü bir şey. Onlarda işe yarıyorsa, bu yerli gelenekler sizde de işe yarayabilir. Yani bunu bu yüzden yapıyoruz. Bu dini bir çağrışım değil. Son derece güçlü enerjik bir mudra, o anda

ŞİFA zirvesi

farkındalığımızı kalbimize çağırıyor. Farkındalığımızı kalbimize taşıdığımızda, nefesimizi, solunumu yavaşlattığımızda üçüncü adım artık hissetmek. Çoktan olmuş bir şeye şükretmek için kalbimizde bulunan minnettarlık, takdir, ilgi ve şefkat duygularını hissetmek ve HeartMath'teki araştırmacıların bulduğu bu sözcüklerin diğer sözcükler bireyde işe yarayabilir. Kendinizi herkesten iyi tanırırsınız. Laboratuvar koşulları altında bu uyumluluğu sağlayan şeyin bu sözcükler olduğu, takdir, minnettarlık, ilgi ve şefkat. Ve bizim bu duyguyu hissetmeye başlamamız uyumluluğu düzenleyen şey oluyor. Kalbi ve beyni uyumluyor. Tamam, bu da üçüncü adım. İlki farkındalığınızı kalbinize çekmek, ikincisi farkındalığı değiştirmek ve solunumu yavaşlatmak ve üçüncüsü duyguyu hissetmek. Ve biz bu çok basit adımlardan geçtikçe kalbimizi ve beynimizi ve tek bir yetkin sistemdeki iki ayrı sinir ağı uyumluyoruz. Bu alana girdiğimizde artık bu çok güçlü alandan sayısız fayda için bir kapı açılmış olacaktır. Burada çoktan şifalanmış gibi duyguları hissetmeye başlayabiliriz ve hücrelerimiz buna yanıt vermeye başlar. Ayrıca bu alandan bilinçli olarak derin sezgisel haller yaratabiliriz. Bu da şifalanmada güçlü bir rol oynar ve hepimiz sezgiyi kendiliğinden biliyoruz. Yani. Batı dünyasında bir aracın içinde bir trafik lambasında beklemişsinizdir. Kırmızı ışığın yeşile dönmesini bekleriz ve o birkaç saniye içinde belki bir şey düşünmezsiniz ve birden bire devasa bir aydınlanma yaşarsınız. İnsanın varoluşuna hayatın anlamına ve kökenimizin amacına dair en derin soruları anlarsınız, ve yeşil yanar ve hepsi kaybolur, çünkü artık yine hayatlarımıza odaklanırsınız. Bu kendiliğinden bir deneyimdir. Seçtiğimiz zaman bunu istendiği anda nasıl yaratırız? Ve sizinle paylaştığım teknik eskiden tam olarak bunu sağlıyordu. Yani bu derin sezgisel algıyla aslında bedenlerimizle sohbet edebiliriz. O alana gireriz ve bedenlerimizden rahatsız ve hastalık olduğunda neye ihtiyaçları olduğunu paylaşımlarını isteyebiliriz. Zihnimizle sormayız. Kalbimizle sorarız ve işte kalpteki 40 bin duyuşal akson bu noktada gerçekten çok çok gerekli oluyor. Çünkü beynimizden ayrı bir şekilde düşünüyorlar, hissediyorlar ve iletişim kuruyorlar. Yani kalbimizin dilini gerçekten dinlemeyi öğrendiğimizde sözlü bir dil değil bedenimiz bize ne deneyimlediğini, neye ihtiyacı olduğunu bizden ne istediğini, çevrede neyin değişmesi gerektiğini ve deneyimlemek için programlandığımız şifalanmayı sağlamak için ne yapabileceğimizi söyleyebilir.

- [Röportör] Hastalığımıza dayanarak bize hizmet etmeyen bilinç altındaki inançlarımızın nasıl farkında olabiliriz?

- Şimdi bilimin yeni keşifleri artık pek çok durumda atalarımızın biz söz konusu olduğumuzda uzun zamandan beri söylediği bedenimizi ve bedenlerimizle ve Dünya'yla olan ilişkimizi şifalandırmayı ve şifalandırmayı etkileme yeteneğimizi doğruluyor. Bildiğimiz şey bedenimizin

ŞİFA zirvesi

kendimize ve dünyayla olan ilişkimize dair doğru olduğuna inandığımız şeylerin aynası olduğu. Anahtarsa inançlarımızın pek çoğunun ille de bilinçli olmadığı. En derinden tutduğumuz inançlarımız doğumumuzdan önce rahimde içimize işledi. bizler 7 yaşlarına gelene kadar beyin durumumuz temelde hipnogogik olarak değerlendirilen durumda. Biz esasen dünyaya açık olan bir süngeriz. Maruz kaldığımız ve çevremizde bulunan tüm o insanlardan şablonları çekip emiyoruz. Yani son derece bilinçli, duygularını yönetmeyi ve acılarını sağlıklı bir şekilde şifalandırmayı öğrenmiş olan bakıcılarımız olursa çok iyi olur. Tanıdığım çok az insan bu ailelerden gelecek kadar şanslıydı. Yani pek çoğumuz yetişkinken hem bedenlerimizle ilişkimiz hem de bedenimizin durumuyla ilgili deneyimlere sahibiz. Bazen genç yetişkinler de ille de 50'ler, 60'lar, 70'lerde olmamız gerekmez. bu aslında neredeyse doğduğumuz zaman içimize işletilmiş olan bilinçaltı inançlarını yansıtıyor. Ama ne olduklarını bilmiyoruz. Öyleyse gidip onları bulmaya ne dersiniz? Bu aslında bedenlerimizi düşünme konusunda gerçekten çok farklı bir yol. Eğer bedenlerimizi deneyimlerimizin ve inançlarımızın bir aynası olarak görürsek, tabii doğru yanlış, iyi kötü diye yargılamadan ortaya bir doktorun bir hastalık ya da rahatsızlık dediği bir durum çıktığı zaman bedenimizin tam o anda bilinçli olarak ya da bilinçaltında tutmuş olduğu bir şeyin yansımasını ifade ettiği olgusunu eğer kabul edebilirsek bunu yargılamadan kabul edebilirsek ve değerli dostum, manevi kardeşim ve meslektaşım Darren Weissman'ın dediği geçidi kullanabiliriz. Kendisi her rahatsızlık, her hastalık bedenlerimize bir geçittir diyor. Sorun bedenimizin aslında bize ne dediğini görmek için o geçitten geçmek isteyip istemediğimizdir. Ve buna yanıtımız evetse o zaman bedenimizi temelde enerjik olarak sahip olduğumuz inancın niteliğini yansıttığını görmeye başlarız. Örnek olarak kendimi örnek olarak kullanacağım. Ben son derece işlevsiz bir aileden geliyorum. babam bir alkolikti. Ben 10 yaşındayken evden gitti ve gitmeden önce ailemin üç üyesine belli bir düzeyde hasar verdi, anneme, bana ve küçük erkek kardeşime. Her birimiz deneyimleimizi bambaşka şekilde yorumladık. Şimdi alkolizmin özelliklerinden biri diğer insanları küçümsemektir. Yani aşırı derecede eleştirmektir. Bu yüzden ailemde çok eleştiri vardı ve her birimiz bunu farklı yorumladı. Şahsen benim için, bunu duyduğumda inanmamıştım, yani bununla baş etmek için sağlıklı bir yol buldum. Buna inanan diğer aile üyelerim var ve o eleştirileri o kadar çok benimsediler ki öz-saygıları hasar gördü ve hayat arkadaşları, işleri ve kariyerleri bedenleri ve sağlıkları konusundaki seçimlerini etkiledi. Bunların hepsi hayatın daha başındayken duymuş oldukları ve farkında bile olmadıkları inançlarla bağlantılı. Yani bu hayatımızda böyle şeylerin nasıl olduğuna dair bir örnek. Bedenimizin ille de kırık olmadığını bize bir şey ifade ettiğini fark edecek bilgelige sahip olduğumuz zaman adım atıp "neyin var bedenim" diyecek cesaret ve güce sahip oluruz. "Bedenim bana şu anda ne söylüyorsun?" Kendileriyle gerçekten sohbet

ŞİFA zirvesi

eden bilim insanları tanıyorum. Kendileriyle iletişim kuruyorlar. Biz birey olduğumuza inanıyoruz ama aslında yaklaşık 50 trilyonluk bir hücre toplumuzuz. Bruce Lipton'ın dediği gibi. Benim sevgili kardeşim, manevi dostum ve meslektaşım ve bu yaklaşık 50 trilyon hücre adı olan bir toplum gibi çalışıyor. Benim toplumumun adı Gregg. Yani Greg g'le konuşabilirim. Eğer sahne yolundaysam eğer kuliste sahneye çıkmaya hazırlanıyorsam ve bedenimde bir şey hissetmeye başlarsam korkmak ya da onu kovmak için bir şey almak yerine derim ki "İhtiyacın nedir, Gregg? İhtiyacın nedir, bedenim? Kendimle gerçekten böyle konuşuyorum ve az önce paylaştığım teknikle kalbime soruyorum. Ama bana çok ilginç gelen şey. Daha soruyu sormayı tamamlamadan yanıtın ortaya çıkmış olması. Aklımdaki soruyu soruyorsam kalbimin çoktan yanıtı vardır ve o anda aslında neye ihtiyacım olduğunu neredeyse hemen anlarım. Genellikle bu, bir inancın bakış açısını değiştirmek kadar basit bir şeydir. İnsanlar bana sürekli sorar Peki dünyada birbirimizle ne kadar bağlantılı olabiliriz? Yani bu bağlantı ne kadar gerçek? Bu soruyu birkaç hikâye paylaşarak yanıtlıyorum. Ben 1990'ların başında Kuzey Kaliforniya'da yaşadım. Bir arkadaşım vardı. Kendisinin romantik bir ilişkisi vardı. Ama tıkanmış olan bir yakın ilişki. Bitmeyen randevu adını verdi. Çünkü ilişkiyi daha derin bir bağlılığa taşıyamıyorlardı ve bitiremiyorlardı. Bu yüzden tıkanıklarını düşündü, bir gün onunla öğle yemeği yedim. Bir süredir görüşmemiştik. Her şey nasıl gidiyor diye sordum. Bana "oh hayatımda ne olduğuna inanamazsın" dedi. Ben de peki dene dedim. Dedi ki "Erkek arkadaşım ile birlikte kanepede oturuyorduk ve televizyon izliyorduk ve birdenbire banyodan bir patlama sesi geldi. ve hemen gidip baktık" dedi. Lavabonun altında bulunan sıcak su borusu öyle büyük bir güçle patlamış ki etajer kapağını menteşelerinden söküp banyonun öbür tarafındaki duvara çarpmış. Ben de "Vay be, inanılmaz" dedim. Dur daha bitmedi dedi. Böylece arabaya binmek için garaja gidiyorduk. Hırdavatçıya gidip lavaboyu tamir edecektik ve garajın zeminini tümüyle sıcak su basmıştı. Sular garajda patlayan sıcak su ısıtıcından geliyordu. Sonra garaj yoluna döndük, Fiero'mdaki arabamdaki radyatör borusu patlamıştı, sıcak radyatör sıvısı garaj yoluna akıyordu" dedi. Ben de "Vay! Şu anda hayatında neler oluyor?" dedim. Bana "Hayatıma inanamazsın. Evimiz tıpkı düdüklü tencere gibi!" dedi. Hemen o anda durdu ve bana "Bunun banyoda ve garajda olanlarla ilgisi olduğunu düşünmüyorsun, değil mi?" dedi. Ona "Pekâlâ. Benim dünyamda bu olanlarla çok ilgisi var dedim. Çünkü bu ilişkide hissettiğin baskı, duygusal baskı ayna gibi yansıtılıyor. Çevreni kuşatan dünyaya yansıyor. Bazen görünen yollarla bazen görünmeyen. Ve bazen bizim bu sorunları çözüp çözemememize de bağlıdır. Dünyamıza ve birbirimize derinden uyumlandığımıza inanıyorum. Bu dünyayı paylaştığımız varlıklarla ne kadar uyumlandığımıza dair bir hikâye anlatayım. Benim annemin küçük bir köpeği var. Minik bir teriyer. Adı Cori Sue'ydu. Kendisi şu anda dünyada değil. Ama varken annemle çok önemli

ŞİFA zirvesi

bir ders paylaştı. Eskiden annemle konuşurdum. Onu dünyanın her yerinden her Pazar arardım. Sadece selam deyip hal hatır sormak için. Onu bir Pazar aradığımda bana "Ben iyiyim ama köpeğim Cori için çok endişeliyim dedi. Ben de nesi var dedim. Tuhaf davranıyordu veterinerine götürdüm dedi ve veteriner test yapmış, röntgenler çekmiş ve akciğerleri siyah noktalarla kaplı çıkmış. Bunlar kötüleşiyormuş ve tehlikeliymiş. Annem "Ne düşünüyorsun?" dedi. Ben de "Cori için endişeliyim" dedim. Ama benim dünyamda biz yansıtılan bir gerçeklikte yaşıyoruz. Eğer Cori bedeninde gerçeklikte onunla paylaştığın bir şeyi yansıtıyorsa senin bedenine ne oluyor? Son zamanlarda muayene oldun mu?" dedim. Evet, oldum dedi. Ben de göğüs filmi çektirdin mi dedim. Hayır, onu erteledim dedi. Gidip göğüs filmi çektir dedim ve onu ertesi hafta aradım. Sonra bekledi bekledi, çektireceğim, önce bahçeyi düzenlemek istiyorum çim ekmek istiyorum, eve badana yaptıracağım dedi. Ne kadar bahane varsa. Ona "Anne göğüs filmi çektir dedim. Çektirdi ve tabii ki akciğerinde kötü huylu tümör olduğu anlaşılan bir şey çıktı ve annem bütün kitaplarımı okudu ve tüm programlarımda bulundu ve "Şifalanmanın mümkün olduğunu anlıyorum" dedi. bunu paylaşıyorum çünkü bu tür şeyleri ne kadar farklı düşünebildiğimizi göstermek istiyorum. Annem "Mümkün olduğunu anlıyorum. Ama bana uygun değil. Zihnimde bu tümörün alınmış olduğunu bilmem gerekiyor. Ameliyat olacağım ve tümörü alacağım ve alındığı zaman beni yaşam tarzımı değiştirmem için özgürleştirecek" dedi. Egzersiz yapmaya, takviyeler almaya başladı ve beslenmeyi her şeyi değiştirdi. Ama kendi zihin çerçevesinde tümörden kurtulduğunu bilmesi gerekiyordu. Yaptığı buydu. Bunu paylaşmamın nedeni şu. İyileştikten sonra Cori'yi veterinerine götürdük. tekrar muayene ettirdik ve röntgende akciğerlerindeki tüm siyah noktalar gitmişti. Yani annemin bedenindeki bir hastalığı annem daha varlığından bile haberdar değilken yansıtıyordu ve yakından baktığımızda bunun her zaman olduğunu görüyoruz. Dünyamız inançlarımızın ve bu inançların fiziksel olarak cisimleşmesinin bir yansımasıdır ve bazen çevremizdekiler, insanlar ve hayvan benzerleri bizi o kadar severler ki bizim henüz görmeye hazır olmadığımız hastalıkları alırlar ya da yansıtırlar. Bunun gündelik hayatta çok yaygın olduğu yerlerden birinde Peru'nun cangıllarında modern tıbbi ekipman olmayan bir yerde ve röntgenlerin biri çok hasta olduğunda ve yerli şifacı insan bedeninde ne olduğunu öğrenmek istediği zaman yapacakları şey bir kobay almak oluyor ve son derece törensel bir şekilde kobayın bedenini basitçe kendini hasta hisseden kişinin enerjisinin üzerinden geçiriyorlar. Sonra çok insancıl bir şekilde kobayın yaşamını alıyorlar. Kobayın bedenini açıyorlar ve kobayın organları onların az önce geçtikleri insanın enerji alanında deneyimlemiş oldukları şeyi yansıtacaktır ve bunu hızlıca değerlendirirler. Doğru yanlış iyi kötü diye bakılmaz, bu sadece enerjik bir gerçekliğin bir yansımasıdır. Böylece bu yerli şifacı kobayın örneğin akciğerlerinin solunda bir şey olduğunu

ŞİFA zirvesi

gördüğünde insanın sol akciğerinin ele alınması gerektiğini bilirler. Sonra onu şifalandırmak için bütün bitkisel ilaçları, temiz havayı, temiz suyu, egzersizi her şeyi kullanırlar. Ama onu yaşayan bir başka canlının içindeki yansımayla teşhis ettiler. Bu hikâyeyi paylaşıyorum, tüm bu hikâyeleri. Çünkü bunları sıkça duymuyoruz. Dünyayla derinden uyumlu ve bağlantılı olmamıza rağmen hem bilinç hem de bilinçaltı düzeylerinde bize dünyadan ayrı olduğumuza inanmamız öğretili. Bedenlerimizin içinde ne olduğuna yakından bakarsak en gerçek inançlarımızın iç yüzünü anlayabiliriz. Gerçek olduğunu iddia ettiğimizi zihnimizin ya da egomuzun gerçek dediğini değil. Bilinçaltı düzeyinde bile gerçekten inandığımızı görürüz. Bu yapılmıca Doktor Darren Weissman'ın dediği geçit oradadır. Artık o inancın içine girip soruları sorabiliriz. Bu doğru mu? Nereden öğrendik ? Bunu nereden duyduk? Bize kim söyledi? Doğru değilse, nasıl şifalandırabiliriz? Bu inancı daha sağlıklı bir beden ve bağışıklık sistemini destekleyecek ne ile değiştiririz? Şunu söylemeliyim ki bu çok ama çok çabuk olabilir, önceden konuştuğumuz yeni sinirler oluşması için geçen 72 saatten çok daha hızlı. Bedenimin geçitlerinin geçmişimi kabullenmemi sağlamasını kişisel olarak deneyimledim ve Doktor Darren Weissman hayatımda bu bağlantıyı anlamamda ve kurmamda katalizör oldu. Babam öldükten sonra bir dönem oldu. 2004 yılında Tanrı'nın Şifresi kitabımın turnesinin ilk haftasında vefat etti ve vefat ettiğinde seyahatleydim. Turnemin ilk haftasını iptal ettim. Geri döndüm hiç tanımadığım bir adamın cenazesini düzenlemek için. Çünkü ben 10 yaşındayken bizi terk etti ve bunun beni ne kadar derinden etkilediğini bilmiyordum. Üzerinden çok geçmeden üst bedenimde göğsümün üzerinde bir döküntü çıktı. Sürekli olmuyordu. Bu sadece bir iritasyondur, anahtar da bu ve bazen daha fazla kızarıyordu. Aklıma gelen her şeyi denedim. Neler olduğunu bilmiyordum. Çünkü bu bilinçli bir deneyim değildi. Bu yüzden Doktor Darren'a gittim. Çünkü o bedenlerimizin geçidinden bilinçaltı inançlarımıza ulaşma konusunda ustadır. Darren'ın kullandığı yöntemi severim. Çünkü bu bir konuşma terapisi değil. Çok belli bir protokolü var. Bam bam bam. Başlıyor, soruları soruyor, gelen yanıtlara göre nereye gideceğini biliyor. Böylece bedenin ne söylediğini öğreniyor ve bu kez Doktor Darren'la 45 dakikalık bir konuşma yaptık. Konuşmanın 20 dakikasında bu döküntünün gerçekten bedenimin ifade ettiği bir iritasyon olduğunu belirleyebildi. Bu babamın ölümünden önce her ne sorunumuz varsa şifalandırmakta aciz kalmamın sıkıntısıydı ve şimdi ölmüştü. Bunu iç düzeyde yapabilsem bile, onunla bir daha fiziksel bir konuşma yapamayacaktım ve bu konuşmanın sonunda döküntünün kızarıklığı tamamen gitmişti ve kabarıklık gitmişti. Ertesi sabah döküntü geçti ve bir daha çıkmadı. Bu benim için çok güçlü bir kanıttır. Bu bilinçaltı inançlarının hiç beklemediğimiz zamanlarda hayatlarımızda nasıl ortaya çıktığını söylüyor. Hem de bazen en uygunsuz zamanlarda. Eğer bedenlerimizin dilini öğrenebilirsek bize sundukları bu mesajlar gerçekten

ŞİFA zirvesi

çok belirgin oluyor. Bedenlerimize dair çok farklı bir düşünce tarzı. Bir tıp modeli der ki "Aah. Bir döküntün var. Bu bir şeye bağışıklık yanıtı. İyileşip gitmesi için üzerine biraz kortizon sürelim. Bu da başka bir yoldur. Biri doğru yanlış iyi kötü demiyorum, bunu yargılamıyorum. Dediğim hayattaki yönelimlerimiz hayatın gösterdiklerini ne kadar anlamak istediğimizi belirlememizi sağlar ve bedenimizle ilişkimize dair en derin gerçekleri kabul ettikçe şifalanma neredeyse ikincil oluyor. Bedenin fiziksel olarak şifalanması bir hissin ya da bir duygunun ya da inancın çözülmesinin bir yan ürünü. Bu bedenlerimizin şifalanmasını anlamanın güzelliği.

- [Röportör] Koşullanmamızın ve çözülmemiş bir şeyin sonradan fiziksel olarak çıktığını anlıyorum. Peki dünyaya gelen çocuklar ve bir çocuğun lösemi olmasına ne diyebiliriz?

- Bilmiyoruz.

- Evet.

- Yani yorum yapabilirim.

- Bu bir yazgı mı?

- [Röportör] Bence evet, karma, yazgı, kader. Ben bilim insanıyım, bilim adamı olarak yetiştim.

-Bence dünyayla ilişkimizde kim olduğumuz ve izleyeceğimiz olguların bizi hangi noktada daha fazla güçlendirdiğine dair kendimize karşı dürüst, içten ve gerçekçi olma borcumuz var ve bunun anlamı konusunda akıllı olma. Batı döneminde tıp bilimi bana kalırsa en iyi tanılara sahip. Tanı konusunda yarışamayız. Bedenimizde ne olduğunu öğrenmek istiyorsak bedene müdahalesiz olarak bakma ve bedende neler olduğuna dair bize bilgi verme konusunda şu anda sahip olduğumuz teknolojiyle yarışamayız. Şimdi bu bilgiyle ne yapacağımız bence büyük seçimlerin kaynağıyla ilişkili. Bana göre, seçenek yok. Bence kendimize bedenlerimizde ne olduğunu öğrenmeyi borçluyuz. Bedenimizin bize söylediğinin ne olduğunu anladığımız zaman tıbbi tanıları kullanıyorsak, Doktor Darren Weissman gibi biriyle devam ediyorsak, enerjik ya da manevi olarak ilerliyorsak bu bilgiyle ne yapacağız? Bilgiyi nasıl ele alacağız? İşte burası atalarımızın tüm bilgeliğinin, geleneksel şifalanmanın, kuantum şifalanmasının, bedenlerimizin kimyasını değiştirmek için duygunun gücünün, bütün bunların bir araya geldiği yer. Yani insanlara basitçe şöyle diyorum. Genel olarak bütün ayrıntılara girmeden unutmamalıyız ki şifalanmak için tasarlandık. Bedeniniz şifa istiyor ve şifalanma yeteneği 200 bin yıllık deneyimin ardından evrimsel bir eklenti olarak ortaya çıkan bir şey değil. Bu özgün tasarımımızın parçası. Bundan her kim ya da her ne sorumluyorsa 200 bin yıl önce bu Dünya'ya geldiğimiz zamandan

ŞİFA zirvesi

beri sahibiz. Yani şifalandırmak için tasarlandığımızı, bedenlerimizin şifalanmak istediğini bilirken bunu en iyi nasıl tetikleriz ve hızlandırırız ve hayatlarımıza nasıl dahil edebiliriz? Herkesin farklı inanç sistemleri var. ve hepimiz farklı öğreniyoruz. İşte bu noktada şu anda burada konuştuğumuz konular benim açımdan bir alet oluyor. Diğer aletlerle alet çantasına koyduğumuz bir alet. Bence artık onu oradan alıp gerektiğinde elimizden geldiğinde en iyi şekilde kullanabiliriz. Yani bu bir din haline gelmesi ya da kendi başına pratik haline gelmesi yerine bence bunların hepsini birlikte kucaklayabilirsek bu şekilde en büyük faydayı sağlayabiliriz. İnsanlar bana "ya çocuklar?" diyor. Bu dünyaya gelmiş olan küçük çocuklar ve rahimde bir şekilde hasar görmüş olan ya da dünyaya bir tür bozukluk ya da bir hastalıkla gelen çocuklar bu nasıl bilinç altları yüzünden olabilir, ya da öyle mi? Buna verebileceğimiz yanıtı tam olarak bilmiyoruz. Dürüstçe şunu diyebilirim. Bu dünyaya gelen her insana dair. Biz buraya gelmeden önce olanlar hepimiz için farklı. Bu yüzden bilmemiz imkansız ve bu nokta bilimin ve maneviyatın sınırlarını aştığımız yer. Karma, yazgı ya da kader gibi sözcüklerin ne olduğunu bilmiyoruz. Kuşkuyla yer vermeyecek şekilde bildiğim, o birey, o güzel çocuk bu dünyaya ulaştığı zaman onun bedeninin, benliğinin ve DNA'sının ona sağladığımız çevreye ve koşullara yanıt vereceğidir. Bizim işimiz bu çevreleri ve bu koşulları iyi duruma getirmektir. Yeni bir bilim olan epigenetik artık bizlere bilimsel bir dille gen haritamızın aslında doğrudan kodlu olmadığını söylüyor. Yani biz DNA'mızın özgün haritasına hayatlarımız boyunca tâbi olmamız gerekmiyor. Çünkü tabiat bize dünyaya geldiğimizde yaşamaya devam etmemize yetecek kadar önayarlara genetik bir kod veriyor. Bazıları için bu gayet yeterli. Bazı insanlarsa hayatlarını uzatmayı seçiyor ve bunun için düşünce, his, duygu, inanç, yaşam tarzı seçimleri yapıyorlar. Bunlar o kodun parçalarını harekete geçiriyor ve o kodun parçalarını daha önce olmadığı gibi birleştiriyor ve uyarıyor. Dünyaya geldikleri anda hayatın daha en başından sahip oldukları bazı rahatsızlıkları, virüsleri ya da belli bir hastalıkları olan diğer insanların bedenleri epigenetik etmenlere, çevreye, sevgiye, ilgiye, şefkate, eğer yeterince büyümüşlerse dünyayla ilişkilerinde ilgiye, şefkate, eğer yeterince büyümüşlerse dünyayla ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak dünyayla ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak derin bir anlayışa, beslenmeye bu durumda olan diğer herkes gibi olumlu yanıt verecektir ve bakımlarını sağlayanların o çocuğun yanında birbirleriyle etkileşimleri bir o kadar önemli. Çünkü o genç insan hayatla başa çıkmayı daha küçük yaşta maruz kaldıkları bakıcılarının ve ebeveynlerinin kişisel özelliklerden, ses şablonlarından ve duygularından öğreniyor. Bu hepimize oluyor. Yani dünyaya gelişimizden önceki bütün etmenleri bilemiyoruz. Kesin olarak bildiğimiz şey şifalanmak için tasarlandığımız ve eğer bunu hayatımızda nasıl yaratacağımızı bilirsek bedenlerimizin bir şifalanma uyarıcısına yanıt vereceği.



ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Peki sevgi en büyük şifalanma uyarıcısı mı?

- Bunu anlatayım. Kalbimizi ve beynimizi uyumladığımız zaman takdir, ilgi, minnettarlık, şefkat gibi duyguları kullanırız. Canlı programlarda en çok aldığım soru şu oluyor. İnsanlar peki ya aşk diyor. Bu iyi bir soru ve ben de HeartMath'teki araştırmacılara bu soruyu sordum. Ama yanıt beni şaşırttı. Bana söyledikleri "Gregg aşk kişiye göre değişen bir kavramdır. ve hepimizin farklı aşk deneyimleri var. Bazı insanlar için iyi bir deneyim olmayabilir. Yani aslında aşk sözcüğü sıkça kalbi ve beyni uyumlandıran ve uyum yaratan en iyi sözcük olmayabilir. Bir yandan böyle, diğer yandan aşk aslında altına bu sözcüklerin her birinin düştüğü şemsiyedir. Yani, ilgi aşkın bir cephesidir. Şefkat aşkın bir cephesidir. Takdir ve minnettarlık aşkın bir ifadesidir. Yani sonuç olarak biz özellikle aşk sözcüğünü kullanmaksızın aşkın gücünü kullanıyoruz.

- [Röportör] Gitmeden vereceğiniz son mesaj nedir?

- Şu an bedenlerimiz ve benliğimizle birbirimizle Dünya'yla ilişkilerimize dair bildiğimiz her şeyi değerlendirdiğimizde 300 yıllık bilimi tersine çeviren yeni keşiflerle bana göre her şey gerçekten basit bir ilkeye varıyor. Bu ilke şu. Kendimizi ne kadar tanırsak bedenlerimizi, duygularımızı şifalandırmak için, dış dünyada en derin düzeyde sevmemizi sağlayan iç deneyimimizi şifalandırmak için o kadar donanımlı oluruz. Bence artık anladığımız şifalandırma söz konusu olduğunda önemli olan bu.

ŞİFA zirvesi



Dr. Jeffrey Thompson

Dr. Jeffrey Thompson, Virginia'daki Bütünsel Sağlık Merkezi'nde ses ve sesin vücut ve beyin üzerindeki etkileriyle ilgili deneyler yapmaya başladı. Deneyleri, kiropraktik omurga ve kafatası düzeltmeleri yapmak, organların çalışmasını uyarmak ve doğal haline döndürmek ve akupunktur noktalarını dengelemek için tam olarak gerekli olan ses frekanslarını kullanmak üzerineydi. Binlerce hasta ve gönüllü ile yaptığı klinik araştırmalar, müzikallerde kullanılan film müziklerine yerleştirilen ses frekans kalıplarının beyin dalgalarına nasıl katkıda bulunabileceği ve sağlık için gerekli sayısız faydayı nasıl tetikleyebileceği konusunda çığır açan keşiflere yol açtı.

Dr. Thompson, bilimsel klinik araştırmalarına Kaliforniya, Encinitas'ta bir lisansüstü eğitim biriminde ve araştırma merkezinde yıllarca devam etti. Bir fakülte üyesi olarak, Kaliforniya eyaleti tarafından klinik psikoterapi ve insan bilimi yüksek lisans ve doktora programları için temel müfredatın bir parçası olarak tanınan davranışsal psiko-akustik ve klinik nöroakustik terapi dersleri verdi. Dr. Thompson sponsorlu seminerler, atölyeler ve sertifika kursları aracılığıyla şu anda çeşitli kurumlarda ders vermektedir. 1988 yılında Kaliforniya, Encinitas'da bulunan Nöroakustik Araştırma Merkezi'ni kurdu. 1989'da NASA ve Jet Propulsion Laboratuvarı, Dr. Thompson'dan Voyager I & II uzay araçlarının Jüpiter, Satürn, Uranüs ve Neptün'den geri gönderdiği bir dizi güçlü ses kaydını incelemesini istedi. Dr. Thompson, bu NASA uzay ses kayıtlarının olası anlamlarını ve kullanımlarını araştırmaya davet edildi.

Dr. Thompson müzikal filmlerin müziklerine dahil edilen akustik tempo frekansları alanında dünya çapında bir uzman olarak tanınmaktadır. Kendisi de mükemmel bir müzisyen ve besteci olan Thompson, bilinç düzeylerini değiştirmek için modüle edilmiş ses sinyallerini kullanmak üzere bir yöntem geliştirdi ve bu da ideal zihin-beden iyileşmesi olarak sonuç verdi. 1990'larda, Dr. Thompson'ın bir tedavi metodu olarak sesi kullanma yöntemi ABD'deki en iyi alternatif iyileştirme yöntemlerinden biri olarak seçildi. Çalışmaları, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler Araştırma Merkezi (CSCAT) aracılığıyla finanse edildi.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- İstedığınız zaman bilinç durumunuzu hızla değiştirme yöntemi.
- Sinir sisteminizi rahatlatmak için nasıl eğitebileceğinizi.
- Adrenalinin kan şekeri üzerindeki şaşırtıcı etkisi.
- Daha iyi uykuya için içsel saatinizi sıfırlama yöntemleri.
- Rahatlama tepkisi oluşturmak için uyulması gereken iki kural.

ŞİFA zirvesi

Öğrendiklerinizi uygulama:

Belirli bir şarkı dinlediğinizde veya bir ses duyduğunuzda vücudunuzda bir rahatlama dalgası hissettiğiniz oldu mu hiç? Rahatlamanız gerektiğinde çalabileceğiniz bir dinlenme şarkı listesi oluşturun.

Transkript:

- [Röportör] Nöroakustik Araştırma Merkezinde neler yaptığınızı anlatır mısınız?

- Biz, şifalanma için ve zihin durumlarının, bilinç durumlarının gelişmesi için özel ses frekansları kullanıyoruz. Bunu da farklı yollarla yapıyoruz. Mesela bir yanda belirtilerine, ya da hastalığına baktırmak için gelen, birbirinden farklı rahatsızlıkları ve sağlık durumları olan hastalarımız var; ama bir yanda da bir noktaya gelmiş, artık düzeltilecek ciddi bir sorunu kalmamış olan insanlar var. Sorununu halletmiş, ve size soruyor, "Şimdi ne var?". İşte bu etapta sesin, ezelden beri dünyada, çeşitli kültürlerde, insanları uyandırmak için kullanıldığını düşünüyorum. Bence şifalanma bir tür ödüldür. Yani bu benim farkındalığının, anlayışımın ve hayata bağlılığımın, stres düzeyimle ve sağlık durumumla derinden ilişkiye geçmesi demektir. Ve bizim de ortaya koyduğumuz yenilik, hastaların beynini, sinir sistemini ve otonom sinir sistemini an be an izleyip ölçümleyen son derece gelişmiş, modern, tıbbi izleme sistemleriyle izlemektir. Otonom sinir sistemi, vücut sistemlerinizi, organlarınızı ve bezlerinizi otomatik olarak kontrol eden bir parçanızdır. Ne yapacağınızı söyleyen, beyninizdeki bir geri bildirim sistemidir. Bir anlamda, vücudunuzu iki hücreden nasıl büyüteceğini ve sahip olduğunuz organlarınızı, bezlerinizi nasıl ayıracağını bilen, sonrasında da bunları sizin düşünmenize gerek bırakmadan, otomatik olarak çalıştıran bir çeşit organik zeka var. Ve benim bunları yapabilen, içimdeki parçam rasyonel düşünme zihnim burada sizinle konuşurken, biyokimyamı, tüm sistemlerimi kontrol ve idare ederek, onların uyum içinde dans etmesini sağlıyor, ve benim de bunları düşünmeme hiç gerek kalmıyor. Fikrimi sorarsanız, bu benim aslım, yani bu benim biyolojik kimliğim. Bu uzaydan gelmiş bir ziyaretçi değil, benim içimde olan bir parçam. Ve benim düşünceme göre, gizemli

ŞİFA zirvesi

deneyimler ve aydınlanma yaşadığını söyleyen insanlarca, tarif edilen parça da budur. Hepsi bu olguyu şöyle tarif eder: "Ben olduğumu sandığım şey kopup gidiyor." Ve geriye çok, çok derinlerde, belki de çok eski çağlara kadar uzanan bir şey kalıyor." Ve, bu her şeyle, her şeyle bağlantılı bir şey, sanki burada ziyaretçi değilim de, buraya aitmişim, bu evrenin dışında büyümüşüm, bütün evren, benim de parçası olduğum bir organizma gibi bir his." Mistik deneyimlerde düşünce budur. Bütün bunlar düşünceden önce olur, şu anda olur. Bu bir düşünce değil, bir tanım değil, bu, son derece derin bir şey. Ve, daha sonra bu tür deneyimlerden çıkan insanlar, asla aynı olmazlar. Çünkü, hayatlarındaki her şeyin, öncelik ve önem sırasına bakışları tamamen değişmiştir. "Ben bundan önce olduğumu sandığım kişiyken, çok, ama çok daha fazla hüsrana içindeydim. Bütün hayatım sabah kalk, trafikle boğuş, doğru dürüst para vermedikleri işine git, duygusal gelişimi 3 yaşındaki çocuğunkinden farksız patronuna laf anlat, bundan ibaretti", bunlar size tanıdık geliyordur. "Sonra yine akşam olunca, yine trafiğe gir, yorgun halde eve dön, çabucak bir akşam yemeği hazırla, çocukların ödevine yardım et, televizyon karşısında rahatla, 7 haberlerini dünya ne kadar kötü diyerek izle, sonra yatağa git ve alarmı kur, yarın yine aynı şeylere uyan." Zihninizin bir yerlerinde her şeyin bundan ibaret olmadığını biliyorsunuz. Ve değil de zaten. Şimdi, benim biyolojik sistemim, bu çağlar için değil, 150 bin yıl öncesi için tasarlanmış. Şafakla birlikte uyanıp mızrağımı alarak kahvaltı aradığım ortam için. Kahvaltım da küçük ikimiz debir tavşan olabilir, birbirimizi görürüz, ikimiz de "ya savaş ya kaç" durumuna gireriz ve bu "ya savaş ya kaç" tepkisi bizim sinir sistemimizdekine benzer. Ve sinir sisteminin sempatik dalı, hipofiz bezine sinyal gönderir. Böbreküstü bezlerini harekete geçiren hormonlara sinyal gönderir, kan basıncımı, solunumumu, nabzımı, galvanik deri tepkimi tetikler, göz bebeklerimi büyütür, pankreas fonksiyonunu bastırır, fazla glikozu serbest bırakır ve böylece savaşabilirim. Bu kademeli değişimler hem tavşanda, hem de bende olur. Ve ben tavşanı kovalamaya başlarım. Bu artık bir yarıştır, ilk kimin ateşi yanacak yarışı. En zinde olan, kahvaltıyı alır, zinde olmayansa, kahvaltı olur. Ve tavşanı yakalıyorum bu benim iş günüm, çünkü geri döneceğim, birkaç çarık yapacağım, tavşanı pişireceğim, sonra böğürtlen toplayacağım, çocuk yapacağım. Bu benim iş günüm. Şimdi o insanı 21'inci yüzyılın ortasına ıslınsak, nelerimiz var? Şu halıdan gelen kimyasal var, duvarlardan çıkan elektromanyetik frekanslar var, bizi bombardımana tutan 2 binden fazla radyo dalgası frekansımız var, televizyon frekansları, FM radyo, AM radyo, kısa dalga, askeri frekanslar, mikrodalgalar ve hepsi vücudumu bombalıyor. Hepsi de yapay. Bedenim bunlara göre tasarlanmadı. Benim bedenim, evrenle biyolojik saatim doğrultusunda, dans etmek üzere tasarlandı. Bu yüzden biyolojik saatlerim her zaman, günlük, 24 saatlik ritimlerimi dünyadaki ritimlere denk getirmeye çalışıyor. Yani bende bu mekanizmalar

ŞİFA zirvesi

otomatik. Ve bunlar benim için, her zaman çevremdeki en baskın ritmi arayıp bulmaya çalışır. Böylece az enerji harcarlar, bu, ekolojik bir evrende ekolojik bir sistemdir ve amaç, az enerjiyle çok iş yapmaktır. Böylelikle beynimizin, beden saatlerimizi sürekli bir şekilde dünyaya ayarlamaya çalıştığı gerçeğini anlıyoruz. Mesela, beyninizin merkezinde, epifiz bezi denen ve gündüz-gece döngülerine duyarlı olup ayak uyduran küçük bir bez vardır. Ben bir kadın olsaydım, her 28 buçuk gün, bir aydır, ve yumurtlama döngüm de buna göre olurdu. Ama şayet biyolojik saatim bir ayı geçerse, benim düzensiz bir adet döngüm var demektir. Bana böyle biri geldiğinde, onun dünyaya ayarlanmış biyolojik saatini sıfırlamak için işlem yaparım. Bunun yöntemleri var. Ben bunun için ses kullanıyorum. Siz ışığı kullanabilirsiniz. Yeni ayın iki haftası boyunca pencerenizin dışında küçük bir ampul yakarak, epifiz bezinizi dolunayın parladığına inandırabilirsiniz. Mevsimsel depresyonlar da bunun aynıdır. O küçük bez, günün uzunluğuna duyarlıdır ve günün süreleri değişkendir. Yeni geçirdiğimiz yaz ekinoksu, bildiğiniz üzere yılın en uzun günüdür ve bundan sonra her gün, bir öncekinden daha kısa olur. Bu küçük mekanizma da vücudumun içindeki termostatımı doğru mevsime göre ayarlar. Bu ayar saparsa da, mevsimsel depresyona girerim, ve bunun için de, tam spektrumlu, bir ampulü günde bir saat yakıp, biyo saatimi sıfırlar, ve gün daha uzunmuş gibi hissedebilirim. Ses ile bunu doğrudan beyne gidip, sempatik rezonans yoluyla beyin merkezlerini etkileyerek yapabilirim. Ve bu ses çalışmasında, tedavi ettiğim hastalarda, birbirinden farklı, ve birbirine paralel üç yol var. Birinci yol fiziksel rezonans yöntemidir ve burada çok hassas ayarlanmış bir ses dalgası kullanırım. Mesela piyanoya benzeyen elektronik bir klavyem var ve Do' dan diğer Do' ya kadar 100 adımda keskin bir dijital okuma ile ayar yapabiliyorum. Yani birkaç ondalık basamaklı frekansı tam olarak belirleyebilirim. Yani biz burada müzik terapisi yapmıyoruz, yaptığımız bu değil. Biz ses frekansının vücut fonksiyonlarınızda çok spesifik, ölçülebilir, tekrarlanabilir bir etkiye sahip olan ses terapisi ile ilgileniyoruz. Ve bunu da tıbbi izleme cihazları ile ölçümleyebiliyoruz. Az önce, bir şef gibi bize ne yapmamızı söyleyen otonom sinir sisteminden bahsetmiştim. Biz bunu, kalp atım hızı ölçer cihazımızla, bilgisayar ekranında gerçek zamanlı görselleştirebiliyoruz. Bu, kalp atış hızı bilgilerinizi kullanan ve bir pencereden bakar gibi, tüm sisteminizi kontrol eden otonom sinir sistemine baktığımız, tıbbi bir cihazdır. Ve bunu görebildiğimiz için, normal bir durum olmadığında fark ederiz. Masaya uzandığınızın ilk beş dakikasında belli şeyler görmemiz gerekiyor. Şayet göremiyorsak, bir sorun var demektir. Ve bir sorun olduğunu nasıl anladığımıza gelince, tüm sistemlerinize ne yapmaları gerektiğini söyleyen ve hepsinin birlikte eşzamanlı çalışmasını sağlayan, içinizdeki biyo bilgisayarın işleyişinde bir sorunu varsa, onu kontrol eden sistemde de sorun görülür. Başka bir deyişle, otonom sinir sisteminin sadece yüzde 95'i çalışıyorsa, kontrol ettiği hiçbir sistem yüzde 95'ten

ŞİFA zirvesi

fazlasını gösteremez. Bütünsel bir açıdan bakacak olursak, durup bir saniye düşünürseniz, organlarımdan, bezlerimden, bünymenden, meridyenlerimden veya çakralarımdan veya başka bir şeyden kaynaklanan semptomlar, onların suçu değil, çünkü hiçbiri kendi iradesiyle çalışmıyor. Her biri, merkez komuta ne derse, ne emrederse onu yapıyor. Merkez komuta, onların her birine, birlikte nasıl çalışacaklarını söylüyor, böylece her nefesimle kanıma oksijen giriyor, ve bu nefesle birlikte bir avuç oksijen de kaslarıma geliyor, ama yarım avuç ya da yüzde 95 avuç değil, dolu dolu bir avuç. Bu eşzamanlılığın saptığı, yüzdeler noktasında bile, sorun var demektir. Şu an dünyamızda, gizli bir çatışma var. Fikirlerin çatışması. Bu fikir çatışması iki ana cephe arasında. Çatışmanın konusu da, "sağlık nedir, hastalık nedir, bu konuda ne yapıyorsun?" Sağlıklı olmak, ne demek? Ve adına ne dersiniz, bunun karşısında olmak ne demek? Hasta mısınız? Bir rahatsızlığınız mı var? Rahatsızlık hepsini kapsıyor aslında çünkü bu durum, rahat olmama durumudur. Rahat olma durumu ise, sağlıklı olma durumudur. Ben bu işi 35 yıldır yapıyorum, pek çok hastalık, pek çok çılgın şey gördüm. Ve rahatsızlıkların nihai nedeninin stres olduğuna, her hafta daha fazla ikna oldum. Daha doğrusu yaşadığınız stresten ziyade, onu ele alış şekliniz sizi hasta ediyor. Şimdi 120-150 bin yıl önceki küçük hikayeme geri dönecek olursak, ve 21'inci yüzyıldaki şu durumumuza bakarsak, şu an maruz kaldığımız stres düzeyleriyle başa çıkabilmek için bizim, bir elli bin yıl daha biyolojik evrim geçirmemiz gerekiyor diyebilirim. Üstelik gerçek yiyeceklerle beslenmediğimizden henüz bahsetmedim bile. Bizler güzel görünsün diye içine kimyasal doldurulmuş, imalat ürünü yiyoruz. Artık doğal ürün yetiştirmiyoruz, onları topraktan alıp yemiyoruz. Yediğimiz her şey işlem görmüş, ve sağlıklı şeylerle beslenmezseniz, siz de sağlıklı olmazsınız, değil mi? Yani kısaca sağlık denince sağlık öncelikle fiziksel bir şeydir, duygusal bir şeydir, zihinsel ve ruhsal bir şeydir. Hayatımda bugüne kadar, ve okula giderken geçirdiğim süreçte, sayısız şey keşfettim. Mesela hatırladığım derslerden biri de, merkezi sinir sistemiydi. Beyin, beynin ve sinir sisteminin bağlantı şeması gibi şeyler. Ve, omuriliği de yakından inceledik. Omuriliği enlemesine kesmişlerdi, böylece en son ucunu bile rahatça görebiliyorduk. Omuriliğin en son ucunda, tam ortada, gri renkli, H şeklinde bir kütle ve etrafında da beyaz demetler halinde, beyne bilgi getirip götüren maddeler bulunur. Gri madde ise, düşünen kısım olan gri maddeyi biliyorsunuz. Burada, beynimizdedir, ve sıfır nokta 3 santim kalınlığındaki gri hücrelerdir. Kalanı da beyaz maddedir, yani gelip giden kablolar. Şimdi bunun da doğru olmadığını biliyoruz. Pek çok şeyi destek bağ dokusu olan gliya ve diğerleri yapıyor. Ama omuriliğin ortasındaki o H şeklindeki gri şeye baktığımı hatırlıyorum, "Bir dakika" dedim, "Omuriliğin içinde gri maddenin ne işi var? Gri madde, düşünen sinirlere denir. Ve burada olur". "Bu durumda omuriliğin içinde de gri madde varsa, Hocam, bu omuriliğimizin düşünebildiği anlamına mı geliyor?" Profesörümüz de "Evet, böyle de

ŞİFA zirvesi

diyebiliriz, omurilik ilkel şekilde düşünür, aşağı doğru gittikçe daha da ilkel düşünür" dedi. Bilirsiniz, çocukken elinizi ilk kez sıcak bir şeye, dokundurduğunuzda, ve parmağınız yandığında, acı sinyalleri henüz acı yok, sinyaller spinal havuzunuzda harekete geçiyor, yollardan birini izleyerek talamusa çıkıyor. ve beyinde uygun bir yere gidiyor. Beyin bunu tercüme ediyor ve "oh! çok kötü!" oradan beyin başka bir bölgesine gidip kasınıza geri sinyal gönderiyor ve elinizi çekiyorsunuz. O ana kadar da yanmış oluyorsunuz. Beyniniz size, "bunun devam etmesine izin vermeyeceğiz" diyor ve biz de omurilikte kararımızı veriyoruz. Parmaktan doğruca omuriliğe gidiyor ve gri madde bir karar veriyor. Siz de elinizi çekiyorsunuz ve buna da refleks deniyor. Ayrıca, erken dönemimde keşfettiğim şeylerden biri de, ben o güne kadar beyin sadece kafatasıyla kaplı bir parça olduğunu sanıyordum. Aslında beyin dediğimiz şey, tüm sistemlerimizden geçen ağın tamamıdır. Yani bütün bunlar beyindir. Burada, belirli ve özel görevler, fonksiyonlar için beyin özel bir kısmı bulunur. Ve bu arada, zaman geçip de düşündüğümde, benim için en derin deneyimler, tanımların önem kaybetmesiyle, gördüğüm, yaşadığım şeylerdir. Bu tanımlar beni yeni yanılttı. Bir deste organları ayırıp incelerken, tendonları ayırıp biceps tendonunu çıkarmam söylendi, pazımız buradadır, biceps tendonu da buradadır. Kemikle birleştiği yerde onu arıyorum, ama bulamıyorum. Bakıyorum, bakıyorum, tendon nerede bitiyor, kemik nerede başlıyor, göremiyorum. Tendon nerede bitiyor, kas nerede başlıyor, onu da göremiyorum, çünkü öyle bir bitiş yeri yok. Başlama yeri de yok, çünkü sadece tek bir doku, kalınlaşıyor, git gide kalınlaşıyor, deriden çıkıyor, kalınlaşıyor, kasa, kalınlaşıyor tendona, kalınlaşıyor, kemiğe, ama hepsi de aynı doku. Tıpkı, yani tıpkı katı, sıvı, gaz olabilen su gibi. Aynı şey benim fiziksel, duygusal ve zihinsel bedenimde de var. Bu tür tanımlar hiçbir zaman insanların ilk olarak koyduğu tanımlar olmuyor. Durum madem böyleyse, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve ruhsal olmadığını söylemem mümkün değil. Burada söz konusu sadece oranlardır. Fiziksel semptom yüzde 85, duygusal yüzde 15, zihinsel yüzde 3 ve ruhsal da yüzde 7 gibi. Ama hepsi de aynı şeyin türleri. O yüzden bana bel ağrısıyla geldiğinizde, bunun dayanağınız olduğunu biliyorum, bu sizin dayanağınız, "Belim ağrıyor, o yüzden doktora gideceğim" diyorsunuz. Gerçekte, bel ağrınız, çalışmakta olan devasa bir ağda sadece küçük bir parçadır. Çünkü her şey, her şeyi etkiler ve vücut bir sisteme yardım için, başka bir sistemi görevlendirir. Ve ben, belinize, sırtınıza dokunmak, incelemek, sizi muayene etmekle vakit harcayacağıma, ne de olsa şifacılar biçilen rol budur, iş bunu gerektirir. ama siz bel ağrısıyla geldiğinizde ne belinize bakarım, ne muayene ederim, belinizle ilgili hiçbir şey yapmam, başka şeyler yaparım. Siz de "bu adam ne yapıyor, belimle ilgilenmiyor" dersiniz. (Güler) Ama işin gerçeği, bu aynı zamanda duygusal, ruhsal ve zihinsel bir sorundur da. Bunların hepsini yöneten, otonom sinir sistemidir. Hepsini kendine bağlar ve hepsini birlikte

ŞİFA zirvesi

dokur. Mesela sizi alıp birden havaya, çok yükseğe fırlatsam, benim gibi oturuyor da olabilirsiniz, ayakta da, yerçekimi beyninizdeki kanı olduğu gibi aşağı, yere çeker. ve siz de ölürsünüz. Ama neyse ki, karotid arterlerinizde basınç düşüşünü bildiren ve sempatik dönüş, hipofiz, böbreküstü bezleri ve kan basıncının yükselmesine neden olan sensörler var. Eşitliği sağlamak için kan basıncı biraz yükselir. Yani yürürken bir parça sempatik stresim, yükselir. Buna da yerçekimi stresi denir. Fakat sırtüstü uzanıyorsam buna gerek olmaz. Sırtüstü uzanıyorum. Kanı yatay bir düzlemde pompalamak en kolaydır, ve o an solunumun ve kalp atışının en düşük seviyesinde, başlangıç durumu adı verilen yerde olmalıyım. Şayet değilsem, bir sorun vardır, kan basıncım fırlarsa ne olur? Bir sorun vardır, ya savaş ya kaç tepkiniz hiç durmuyor demektir. Ve-bunu yapma yetisini bana kalp atım değişkenliği veriyor. Artık bilgisayar ekranından sizin sempatik, parasempatik, otonom sinir sisteminizi eşzamanlı görebiliyorum. Ve ben 3-4 dakika uzandığımda, sempatik ritmin düşmesi gerekir çünkü yerçekimi stresine gerek kalmamıştır, yatar haldeyim. Kan basıncı, solunum başlangıç düzeyine gider, ancak otonom sinir sistemi onu kontrol eder. Bakmamıza artık gerek kalmaz. Biz, onlara ne yapacaklarını söyleyen kaynağı inceliyoruz ve onu izliyoruz. O stresi görüyoruz. İzlediğimiz stres, parasempatik sinir sistemi ile, eşitlenene kadar çökmeye başlamanın stresidir. Ve bunların, homeostazda sinir sisteminizin debriyajını itmesi gerekir. Homeostazın anlamı, "homeo" benlik, "staz" da mükemmel dinlenme durumudur. Mükemmel, sıfır stres sinir sisteminde dinlenirim, debriyajı iterim, ve tüm enerjim de rezervime geri döner. Bu benim temel halim olmalı. Son 20 yıldır, bu sistemle izlediğim bütün hastalarımda gördüğüm şey budur. Binlerce hastadan söz ediyorum. Ve bunca yılda normal bir sinir sistemi tepkisi gördüğüm hasta sayısı çok azdır. Herkesin sempatik düğmesi açık ve asla rahatlamıyorlar. O düğme kapanmıyor. 5 dakika sonra, 10 dakika sonra hâlâ açık. Ve yavaş yavaş fark ettim ki, sanırım bu bir tür 21'inci yüzyılın yaşam koşulu. Ama benim vücudum, hızlı koşmak için tasarlanmış, şu ansa bir maratondayım. İmkansız bir stres düzeyidir bu. Sinir sistemi bunu karşılayamaz. Onun yaptığı yegane şey, hayatta kalma planı yapmak. Hayatta kalma planı da, git gide hızlanan bir stres ivmesiyle, yola devam etmek. Bu tıpkı arabamla büyük bir tepenin zirvesine çıkmak istememe benzer. Stratejim de şu, biraz gaza basıp o tepeye biraz hızlı gireceğim. O hızla epeyce yol alacağım, ve yarı yolda sağa çekip güzel bir gece uykusu çekmeyi aklıma getirmeyeceğim. Çünkü hayatta kalma stratejim, durmadan harekettir. Peki bunun sonu ne? Bunun sonu, kronikleşmiş bir uykusuzluk salgınıdır. Batı'nın sanayileşmiş dünyasında böyledir. Çünkü tek gerçek budur. Momentum, sürekli hareket hali, bir hayatta kalma aracıdır, bu da benim sinir sistemimin delta beyin dalgasına geçip derin bir uyku çekmesine, vücudumun yenilenmesine izin vermez. Motorum her zaman çalışır durumda. Ama bunu

ŞİFA zirvesi

yapamazsınız, motorunuzu sürekli çalıştıramazsınız, kaynaklarınızı yakar, er ya da geç sigortayı attırırsınız. Batı dünyasında atan sigorta da felç ve kalp krizidir, en çok bu ikisi görülür. Bunları hemen takip eden de yüksek tansiyon ve diyabet, yüksek şekerdir. Fakat ben, bize gelen ve sempatik modu ısrarla sürdüren çok sayıdaki hastayı görünce, bunun anlamı şu, savaş ya da kaç tepkisiyle yaşarsam, böbreküstü bezlerimi çalıştırırım, bu da kan basıncımı yükseltir, adrenalin karaciğer fonksiyonunu baskılar ve savaşmam için şekerimi yükseltir. Ve böylece tansiyonum yükselir, kan şekerim yükselir. Bunun anlamı, yüksek tansiyon ve şeker ilaçları alan insanların pek çoğu için, yanlış teşhis konmuştur. Onların pankreasında bir sorun yok. Tansiyona gelirsek de, neden yükseldiğini hiç kimse bilemez. "Bilemiyoruz, ama sen bu ilacı iç". Bunun nedeni sempatik moddur, çünkü sürekli savaş ya da kaç tepkisindeyim. Ve ne zaman sempatik sinir sisteminin açıldığını görsek, sempatik sinir sistemine debriyajı ittirecek bir ses dalgası bulana kadar, vücudu hassas ayarlı ses dalgalarına maruz bırakıyoruz, benim yeniliğim bu. Bu tıpkı, doğru notayı söylediğinizde şarap kadehinin titreşmesine benzer. Bakın, burada kadehim de var. (Güler) Bu şarap kadehi, şekil, yoğunluk ve kütle gibi duran bir dalga olarak atomik rezonansı temsil ediyor. Ancak entelektüel anlamda, camın moleküllerden, moleküllerin atomlardan, atomların protonlardan, elektronlardan ve nötronlardan oluştuğunu, bunların da kuarklar, hadronlar ve leptonlar ve küp parçacıklarından olduğunu biliyoruz. Ama sonunda, küçük bir parça kırıp açtığınızda, titreşim durumunda, enerji ilişkisi dışında bir şey yoktur. Yani bu bir göz yanılmasıdır. Aslında duran bir dalga, iç içe duran bir dalga, evet. Bu bardağı titreştirecek, doğru notayı söylemek istesem, hangi nota olduğunu nereden bileceğim? Başını sallıyor, o da bilemiyor, pekala. İşte nota bu, parmağımla tıklıyorum. (Bardak Çınlaması) Bu frekans, atomik bir durumda temel rezonat frekansıdır, ve bunu sesimle eşleştiresem, yüksek sesle söylersem, bir çift osilatör oluşturmuş oluruz. Tam, titreşen ses tellerimin hava molekülleri aracılığıyla çarptığı yerde, o zaman hep birlikte ileri geri hareket eder. Ve böylece, şarap kadehi ve ses telleri, bu çifti oluşturmuş olur. Ben ses seviyesini yükseltirken, bu da kendi enerjisini bir yerden sonra muhafaza edemez ve patlar. Fakat patlamadan hemen önce, bardak olabileceği en yüksek enerji durumuna geçer, ve nitekim, daha fazla dayanamayıp patlar. Peki, bu bir kadeh olmasaydı? Beşinci lomber diskinizde bir hücre olsaydı, disk sorununuz var diyelim, hasarlı disk hücreleriniz var. O zaman, beşinci lomber diskini oluşturan hücrelere çarpma kadar ses dalgalarını birkaç ondalık basamaklı hassaslıkta ayarlayabilir ve onlara şarkı söyletebilirim. onları patlamadan hemen önce, mümkün olan en yüksek enerji durumuna çıkarabilirim. İşte, işin özü, bu bir iyileşme durumudur. Vücudunuz iyileşme durumuna girdiğinde, hücreler fizyolojik olarak metabolizmasını hızlandırır. Besin alımı, atıkların atılması, ve doku yapımı artar. Bu hassas

ŞİFA zirvesi

ayarlanmış ses dalgalarını kullanarak hücreleri kendi başlarına ulaşamayacakları en yüksek enerji durumuna getirip güçlendirebiliriz. Böylece fiziksel rezonansı kullanarak vücutta süper bir şifalanma durumu yaratabiliriz. Ve bunu çeşitli bileşenlerle, omurlarla, kafatası kemikleriyle yapabiliriz, kranyo sakral tedaviyle yapabiliriz. Organların, bezlerin işleyişini etkileyebiliriz. Duyguları etkileyebiliriz. Bu işin iyi yanı, otonom sinir sistemini etkileyebilmemiz. Yani, hassas bir şekilde ayarlanmış ses dalgalarını, şarap kadehinde olduğu gibi, otonom sinir sisteminizde kullanabiliriz. Yalnız sorun, size böyle yapamıyoruz. (Bardak Çınlaması) Anladınız mı? Bunu yapamıyorum. Böyle olmuyor. Neyse, kadehe dönelim. Ben bir bilim insanı olsaydım, ve bu kadeh de mika bir kutuda olsaydı parmağımla vuramazdım. Peki bu kadehe uygun olan notayı nasıl bulacaktım? Sesimi bir sinyal jeneratörü gibi kullanabilirdim, şöyle: (Ses Çıkarır) Bilim insanı olsaydım, doğru noktaya gelince hareketlendiğini görürdük, kadehe sensörler takardım, onunla titreşimini ölçerdim, sonra da bilgisayar ekranından kadehin en yüksek titreşim noktasını izleyip tespit ederdim. Ve sesimi de kullanmaz, sinüs dalgası gibi bilimsel bir ton kullanırdım. Ben de aynen böyle yaptım işte. Daha doğrusu, sinüs dalgasıyla, armoni içermeyen insan yapımı bir ton, dört dakika içinde 20 hertz'den 500 hertz'e kadar çıkabilen, bu dalgayla bir program yaptım. Ve böylece kalp atım hızı monitörünü, sinir sisteminiz sempatik modda sıkışıp kalmışken izliyorum. Ve hareket etmiyor. Bu ses dalgalarını, düşük frekanslı dönüştürücüleri olan özel bir ses paneliyle dolaşıyorum, ve böylece ses vücudunuza geliyor. Ve buradan, otonom sinir sisteminizi, sese ne zaman tepki verecek diye izliyorum, ve ses dalgası sizin için doğru noktaya geldiğinde, o zaman stresin git gide çökmeye başladığını göreceğiz, onlarca yıldır ulaşamadığınız, sıfır stres noktasına kadar, homeostaza çarpana kadar. Ve o noktaya çarptığında, yani beden, sistem içinde sıfır stres noktasında olduğu zaman, herhangi bir görev için enerji kullanılmıyor. Tüm enerji şimdi rezerve geri döndü. Ve şimdi beyin harika bir pozisyonda, artık bu enerjiyi istediği şeyi yapmak için kullanabilir. Ve yapmak istediği en önemli şey ne diye sorarsak, bedenin iki büyük kuralına boyun eğmek cevabını alırız. Bir numaralı kural: ne olursa olsun hayatta kal. İkinci kural: ilk kural zora girmedikçe kendine zarar verme. Başka deyişle bacağım kapana sıkıştıysa, canımı kurtarmak için mecburen ayağımı kopartabilirim. Yani ilk kurala uymak için, kendime zarar verebilirim, hepsi bu. Aslında çok basit. Söylemesi kolay, uygulaması zor bir fikir. Bunun anlamı da, şayet ses dalgalarını dolaşarak debriyajı iten frekansı bulup hayatta kalma ihtiyaçlarımı karşılarsam, artık medeniyet için koşullarımız hazır demektir. Sanat için, müzik için, film için. Ve doğanın, güzelliklerin kıymetini bilmiyoruz, entelektüel sohbetler etmiyoruz. Hayatta kalma ihtiyaçlarımız karşılanıncaya kadar soyut düşünce ya da medeniyet olmaz. Çünkü enerjinizi, öncelikle, hayatta kalma ihtiyacınız ele geçirir. Yani, bağırsaklarındaki, bağışıklık

ŞİFA zirvesi

sisteminizdeki ve beyin merkezlerinizdeki kaynakları harekete geçiriyor, ve bu enerjiyi, yaşam savaşı için kaslarınıza gönderiyorsunuz. Başka deyişle, hafızanız zayıflar, konsantrasyonunuz azalır, yediklerinizi iyi sindiremezsiniz, toksinleri tam atamazsınız ve bağışıklık sisteminiz tehlikeye girer. Ve bu risk, kronikleşir. Sözü ettiğim durum, debriyaj, homeostaza doğru itildiği an biter. Tüm enerji ait olduğu yere geri döner. Kan basıncı normalleşir, kan şekeri düşer. Sonra insanlar bana gelip, "benim şekerimi geçirdiniz" der, ben de "kimseye söylemeyin ama size zaten yanlış teşhis konmuş" derim. Bu arada bu noktaya gelip de, debriyajı iten frekansı bir kere bulduğumda, debriyajı itmeyi başardığınızda, ben bunu size dinlettiğimde, debriyaj itilir. CD'ye kaydetsem evde kulaklıkla dinleseniz, debriyaj itilir. Ve debriyajı her ittiğinizde, bunu yapma gücünüz artar. Sinir sisteminiz her homeostaza ulaştığında, bu işlevinizi güçlendirirsiniz. Tıpkı her gün spora gitmişsiniz gibi. Beynimi belli bir amaç için kullanırsam, o yollar gelişir. Büyür. Her gün spor salonuna gidersem, kaslarım gelişir. İnsanlar soruyor: "kaç seans gerekir?" Ben de "durumunuz ne kadar kötü? Ne zamandır böylesiniz? Kaç semptomunuz var? Başınız ne kadar dertte?" diyorum. "Bu spor salonuna gitme işi ne kadar sürer?" "Bu öyle bir şey değil, çalışacaksınız, talim yapacaksınız, hırsla çalışacaksınız ve eve gidip aynada, "Spor salonu da neymiş?" diyeceksiniz." Buna devam etmelisiniz, otonom sinir sistemindeki debriyajı itebilmek için tekrar tekrar yapmalısınız. Bu işin güzel yanı, strese bağlı şartlar ciddileşmeye başladığında, ve arazlar baş gösterdiğinde, vücudu başka bir sistemi yardım etmek için çağırmaya zorlaması, çünkü stres fazlalaşmaya başladı. Şimdi iki unsur var. Bu adam stres içinde, çünkü hem kendi işini, hem de biraz diğerinin işini yapıyor. Ve semptomlar göstermeye başlıyor. Sonra bu adam ona, o ona, o ona yardım ediyor, ve kısa sürede bir semptomlar ve sistemler ağınız oluyor. Ve bunların çoğu, asıl büyük sorunu çözmeye çalışıyor. Herhangi biri üstünde çalışırken, çok zaman ve enerji harcamazsınız, çünkü bunu hallettiğinizde, diğerleri de gidiyor. Bu sorun hallolduysa, bu adamın ona, o adamın buna, onun ona yardım etmesine gerek yok, çünkü hepsi bir çeşit, zincirleme gidiyor. Bu sistemin güzelliği, doğrudan ana kaynağın başına gidip bunu düzeltmek ve tüm sistemlerde kademeli çöküşü izlemektir. Bir yol ağzında durduğumda iki seçeneğim olur, ya orası, ya da burası. Ve bu taraf, doğuştan gelen tüm yeteneklerimi azami ölçüde kullanıyor. Bu benim öğretim, benim yolum, en iyi şekilde yararlandığım, beni heyecanlandıran ve beni dünyanın en mutlu insanı yapan şey, bedelini de alıyor. Ancak bunun çalışmasını mümkün kılan bir geçim aracı görünmüyor. İp var, altında ağ yok, o ipte nasıl yürüyeceğim, nasıl başaracağım, mantıklı bir açıklaması yok. Bu taraftaysa, akıl hocalarım, yetişkin insanlar kulağıma fısıldıyor. bana, "bu kadar naif olma, büyü artık, bir iş bul çalış" diyorlar. Doğru mu? Şimdi bu yolu seçersem, o semptomlarım anında başlar. Çünkü ruhumu yaralıyor. Zarar veriyor. Ve ruhumun yürümediği, benden en iyi şekilde

ŞİFA zirvesi

faydalanan bu yoldan gitmeyi seçtiğim takdirde, evrene ayak uyduramam, çünkü buradayımdır. Ve er ya da geç, içimdeki, soruları sustururum, bunlar, "Ben neden buradayım?" "Bunların anlamı ne?" "Ne oluyor? Bunlar ne şimdi?" "Sabahları uyanmamın amacı ne?" "Evren, evren benim için ne yapıyor?" "Hayatımın amacı ne?" İlk başlarda bunlar, hesaba katılmıyor. "Bir iş bulurum, emekli olmak için çalışırım." "Güzel bir makamım olur, ve yanlış sebepler için doğru insanla evlenirim." Ve fiziksel, duygusal ya da zihinsel şekilde ortaya çıkana kadar, bütün bu stres biriktikçe birikir. Bir insan fiziksel \ detoksu keşfettiğinde, arındığını hisseder. Duygusal detoksta da aynı şekilde. Kendini engelleyen inanç sistemlerinde, yine öyle. Ben üç yaşımdayken annemle babam boşandı. Üç yaşındakiler, her şeyin sebebi kendileri sanır. Demek ki, babam evimizi benim yüzümden terk etti. Ben bu kadar korkunç ne yapmış olabilirim? Ve buna bir cevap bulamasam da, "benim yüzümden" derim. "Bu durumun tek sebebi benim, ve bu yüzden, bu korkunç suçun cezası olarak, kendimi ömür boyu hapse mahkum ediyorum. Bu dediğim hapisane de, beni sınırlayan bir tavan gibi olacak. Ve ne kadar sağlıklı olacağımı, ne kadar para kazanacağımı ve ne kadar sevgi göreceğimi belirleyecek. Ve daha sonraları kafamı o tavana çarpmaya başladığımda, bilinçsiz zihnim, bilinçaltım beni hücremde tutmak için her şekilde hayatımı sabote edecek. İşimi sabote edebilirim. Sağlığımı sabote edebilirim. Trafik kazasında, dikkatsiz davrananın ben olduğuma inanırım. İlişkilerimi sabote edebilirim. Kendimi hücremde tutmak için ne gerekiyorsa yaparım. Serbest kalma aşaması gerçekleştiğinde, hücremden çıktığımda, "İşe bak!" "Bu benim hatam değilmiş". "Benimle hiçbir ilgisi yokmuş". (İNFİLAK SESİ) O ağır yük infilak etti. Sırtımdaki o yük dağıldı. Ve hücrem de yok oldu. Meğer beni bekleyen onca fırsat varmış ama ben hücremde hapsoldüğüm için onları bir türlü görememişim. Oysa buradalar. Hayatım bir dizi eşzamanlı tesadüflerin yaşandığı bu çılgın yollara açılmaya başlıyor. Yani bunun anlamı, ışıklar yeşile dönmeye başlar, kapılar kendiliğinden açılmaya başlar, yanlışlıkla arayan kişi aslında doğru kişidir. "Başıma, kendi başına gerçekleşen, peş peşe, inanılmaz olaylar geliyor" dersiniz. "Hepsi de benim yararına" diye düşünürsünüz. Ve bu benim için, dansa geri dönmektir. Bu, evrenle uyum içinde dans etmeye benzer. Burada, benim görevim ise, iki yol ağzında durduğumda, bu manevi yolu nasıl işe yarar hale getireceğimi düşünmek değil. Benim görevim sadece, "ya bu, ya da bu" demek. Şayet bunu seçersem, devamında bunun nasıl sonuçlar doğuracağını hesap etmek ve çözmek evrenin işi, benim değil. Bu şu demek, benim seçeneğim bu ve bu seçim her dakika oluyor. Hayatınızda olan her şeyde, bir noktaya geliyorsunuz, ve kendinize "Ben şimdi en doğru seçimi nasıl yapacağım?" diye soruyorsunuz. Yani karşınıza sürekli olarak fırsatlar çıkıyor. "Bu akşamki randevu için hangi elbiseyi giysem, mavi olanı mı yoksa griyi mi?" "Bu yoldan mı gitmeliyim, yoksa diğerinden mi? Bu işe mi girmeliyim, diğerine mi? Bunu öyle mi

ŞİFA zirvesi

söylemeliyim, böyle mi, yani bunun sonu yok. Hayatı bir yol olarak tanımlarsak, bu bizim yol alma ve her seferinde doğru yolu bulma yöntemimiz. Bu da beni ruhsal nûveme daha da yaklaştırıyor. Ve aynı zamanda tamamen iyileşmeye de yakınlaştırıyor. Bedenimde, zihnimde ve ruhumda. Hastaların bu aydınlanmayı yaşadığını gördüğümde, bunun onları, hayatlarıyla ilgili ilk hatalı seçimi yaptıkları ana geri götürdüğünü gözlemliyorum. Yani acının başladığı ana. Ve şimdi artık, doğru seçimi yapabilirler. "Aman Tanrım, mali müşavir değil, sanatçı olmalıydım". Ya da, istedikleri her neyse. Her şey değişir. Bazıları bunu kendi kendine yapar. Ölüme yakın deneyimlerde, ameliyat masasında ölüp, geri gelmek gibi. Geri geldiğiniz zaman, tüm öncelikleriniz değişmiş olur. Ve o andan itibaren artık o yol ayrımlarını her seferinde net olarak görürsünüz, bu kesin. Genelde, bu tür deneyimler yaşayanlar çok güçlü bir zorunluluk duygusuyla döner, "Ben neden buradayım? Ben çok özel bir şey için buradayım ve onun üzerinde çalışıyorum". Bana sorarsanız, bu çok yüksek bir sağlık seviyesidir. Bazı metotların çok ötesinde bir şey. Özellikle de ağrınızı hafifleten metotların, Çünkü ağrı komplike bir şeydir. Ben de, sinir sistemini dengeleyen frekansı bulmak için kalp atım değişkenliğini böyle kullanıyorum, çünkü ne yapacağınızı sinir sisteminiz söyler. O frekans, enerjimi doğru kullanıp, kendimi ayarlayarak yeniden normale dönmeme, ve böylece sinir sisteminin dinlenmesine ve benim nûveme dönmeme yardımcı olabilir. Ve er ya da geç, iyileşmiş biri haline gelirim. İyi güzel de, şimdi ne olacak? Bu sorunun yanıtı, o yol meselesi. Bu konuda, yaptığım ses çalışması daha çok, sesin tarih boyunca farklı kültürlerde nasıl kullanıldığına dair düşünceme dayanıyor. Her kültür bir ses geleneğine sahiptir. Ve bütün ses gelenekleri uyanmayla ilgilidir. Bu da beni açık bir biçimde, o yolu görebileceğim şimdiki ana getirir. Ve doğru seçimi yapmama yardım eder, çünkü aslında seçim şudur: Ben evrenin, yaşamak ve bir parça et için mücadele etmek ve dövüşmek zorunda olduğum düşmanca bir yer olduğuna mı inanıyorum, ya da, bu evren, doğru karar verdiğimde, tek görevi bana evet demek olan iyi bir yer mi? Bana kapıları açıp, karar verdiğim şeyi gerçekleştirdiğinde, artık dünya ile bir karar ortaklığı evresine geçmiş biri olmaz mıyım? Tercih hakkı benim. Bu seçimi yapabilirim. Bu seçimi yapan herkes hep aynı şeyi söyler, evren size mutlaka karşılık verir. Kapılar açılır, ışık yeşile döner, eşzamanlılık oluşur ve hayatınızda harika şeyler olmaya başlar. Sesi kullanmamın ikinci bir yöntemi de, beyin dalgalarının kenetlenmesi kavramı. Ve bu da biyolojik saatle ilgili. Biyolojik saatlerim, kendilerini ona göre ayarlamak için daima etrafta davul sesi arar. Bu ilginç konu üzerinde çalışan son derece yararlı bir bilim dalı var, ona, bağlaşım osilatörü bilimi deniyor. Evrende, birlikte hareket etmek isteyen her şey, eşzamanlı olmak eğilimindedir. Ve bu da, atomaltı parçacıkları ve süper galaktik nebulaı kontrol eder, tıpkı temas eden kalp hücrelerinin birlikte atması, balıkların ve kuşların sürü halinde dolaşması gibi. Eşzamanlı olmak. Evrendeki her şey,

ŞİFA zirvesi

aynı davulcunun icra ettiği müzikle dans ediyor. Ama gel gör ki, o davulu kimse çalmıyor, herkes çalıyor. Hem de otomatik bir mutabakatla. Şimdi, ilk bataklığın oluşmaya başladığı döneme gidelim. Her yerde yeşil, kaygan bir balçık vardı. Ve içinde de küçük, tek hücreli organizmalar dolanıyordu. Bir parça yiyecek için birbirleriyle mücadele ediyorlardı. Bir noktada, bir şeyler oldu, kimse neler olduğunu bilmiyor ama orada bir şey vuku buldu. Ve o küçük tek hücreli organizmalar bir şeyi fark etti. Bir karar ortaklığı ilişkisi oluşturup, birlikte çalışmak, çekişmekten çok daha iyi olacak. Birlikte çalışmak, rekabet etmekten daha iyi. Ve böylece yeryüzünde ilk çok hücreli organizmalar oluşmuş oldu. Devamında da gelişip, balçıktan çıktılar, karaya geldiler ve sen ve ben oluştuk. Artık dünyamız, çok hücreli organizmalarla kaynayan bir yer ve bu çok hücreli organizmalar birbirleriyle yiyecek için didişip duruyor, ve, bir kez daha, önemli bir şeyler olacak. Hiçbirimiz bunun ne olduğunu bilmiyoruz, ama bu kaçınılmaz, çünkü doğa böyle çalışıyor. İnsanlık, er ya da geç birbiriyle rekabet etmek yerine, küresel bir karar ortaklığı oluşturmanın çok daha iyi olacağını anlayacak. Biz şu an için hâlâ, düşmanca bir çevrede yaşayan bir türün düşünce yapısına sahibiz ve bu yolda ilerlemek için mücadele etmek zorundayız. Günümüzde dünyada giderek daha da büyüyen ve genişleyen bir kesim olduğunu görüyoruz. Bu kesimi, karar ortaklığını anlayan insanlar oluşturmaktadır, yani birbiriyle ve gezegenimizle karar ortaklığı kuranlardan bahsediyorum. Belli bir noktada, yeni bir teknik uyguladım. nörolingustik programlamayı geliştirmiş iki kişiden biri olan Richard Bandler'la çalışırken öğrenmiştim. Biraz çılgın biridir ama gerçek bir dahi. Sizi bir fobinizden kurtarmak için hipnotize edip, yaşadığınız travmatik bir olaya götürüyordu yani filmi geriye sarıyordunuz. Bu sarma işlemi giderek hızlanıyor ve sonunda fobiye yol açan sorunun kaynağı kendini gösterip, ortaya çıkıyor. Burada bir şey dikkatimi çekmişti. Beş dakikada fobi tedavisi denilen bu çalışmada sizin duygusal yükünüzü siliyorlardı yani sonrasında elinizle bir yılanı tutabilirdiniz. Acaba bu tekniği sesle uygulayabilir miyim diye düşündüm. Yani, keşfettiğimiz bu kendi kendini engelleyen inanç sistemini alıp, onu bir organ klavyesine uygulayabilirsem, sesinizi tuşlara yayabilir ve bu tuşlara basarak kaydı hızlandırıp, yavaşlatabilirim, yani tuşlara hızlı basarsam, tıpkı bir kuş cıvılaması gibi bir ses çıkarabilirim. Ve daha da hızlanıp, yüksek oktavlara çıktığımda, sonunda sesiniz tıpkı bir cırcır böceğinin sesi gibi duyulacaktır. Daha da yükseldikçe yunuslar gibi. Sonra da, şöyle düşünmeye başladım. Peki, cırcırböceği seslerini alıp, yavaşlatırsam nasıl bir sonuç çıkar? Kuş sesine dönüşür. Kuş seslerini yavaşlatınca yunus, yunus seslerini yavaşlattıkça da tıpkı şarkı söyleyen insanlara dönüşür. Böylece yunuslarla neden konuşamadığımız anlaşıldı çünkü yanlış hızda konuşuyorduk. Ama bu düşünceden çıkan ana fikir bana psikanalist Carl Jung'un kolektif bilinçaltı gibi göründü. Bunların hepsi, bir kez daha, tek bir bütüne bağlıydı, tıpkı omurilikteki gri madde gibi. Beyin sadece burada, başınızda

ŞİFA zirvesi

değildir, bütün sistem boyunca dağılmıştır. Üzerinde yaşadığımız bu dünya, tanımlanan sonsuz küçük şeyden ibaret değildir. Mistik bir deneyim yaşadığımda, tanımlamalar kayboluyor ama dünya hâlâ burada. Ve çok farklı bir ilişki görüyorum. Böylece bu fikri uygulamaya başladım, yani, biyo saat fikrinden bahsediyorum. Şunu biliyorum ki bu, bedenin enerjisini korumak için sürekli yaptığı bir şey. Sizi nabız gibi atan bir sese maruz bıraktığımı düşünelim. Beyin dalgası hızında atan bir ses. Bu davul sesi, beyninizin o zaman zarfında çevrenizde gördüğü ve dikkat ettiği en baskın ses haline gelir. So the original research of this was done Bunu ilk araştıran Gerald Oster'dı. 1973 yılında, Amerikan Bilim Dergisinde yaptığı bu araştırmayla ilgili bir makale yayınladı. Derginin Ekim 1973 sayısındaki makalenin başlığı "Beyindeki İşitsel Atışlar" dı. Oster bize bir sesi alıp, yani nabız gibi atan bir sesi, beyin dalgası hızında verirse, EEG cihazında, beyin dalgalarının değişmeye başladığını ve yavaşlayarak, sesin hızına, ayarlı bir hale geldiğini açıkça gösterdi. Ve dolayısıyla, beyin dalgası hızındaki bir ses dalgası, bilinç durumunuzda da belli değişimlere yol açabiliyor. Oster'ın bu araştırması, muhtemelen insan bilincindeki değişimler için, ses kullanımının ilk örneklerinden biriydi, tıpkı şamanların davulu gibi. (drumming on table) (Ses) Bunun gibi. Ben de bunu alıp, kayıt stüdyoma koydum, ses yazımı çözümlemesini yaparak, saniyede dört buçuk devire ayarladım. Teta beyin dalgası, buna benzer, bir evredir. Rüyalari teta evresinde görürüz. Bu durumda, sizi beta evresinden alabilir, bu hızlı beyin aktiviteleri evresidir, şu an olduğumuz gibi, ve beyin dalgalarınızı yavaşlatıp bu davul sesine ayarlayarak, (rikmik vuruşlar) sizi teta evresine sokabilir ve hipnagogik düş görmenizi sağlayabilirim. Birkaç dakika içinde, uyumadan düş görebilirsiniz. Bunun klasik ve bilinen tanımı transa geçmektir. Başka bir deyişle hipnotize olmak. Birkaç dakikada yapılır. Oster, insan yapımı tınılara karşın sinüs dalgaları kullanarak buna bilimsel bir şekil vermişti. Ve sonra bu iki tınıyı birleştirdi. Buna, farklı iki tınıdan oluşan stereofonik atımlar deniliyor Tınılar kısmen farklı olduğunda, aralarında bir geçiş, bir girişim örüntüsü oluşuyor ve bir va-va sesi duyuyorsunuz. Bunun kaynağı da o geçiş. Orada ve burada hoparlörler var, bu yüz hertz ve diğeri yüz beş hertz. Saniyede beş devir va-va duyacağım İkisi arasındaki fark, hava moleküllerinin çarpışmasından. Beyin dalgalarım kendini ona ayarlayacak. Çünkü, bedenimizin kullandığı kocaman, kırmızı bir hayatta k alma düğmemiz var. Şu anki işimiz ikinci kuralla. Yaşam enerjisini harcarsam kendime zarar veririm. Bu resmen bileklerimi kesip, intihar etmekle aynı şey çünkü yaşam enerjimi korumazsam, ölüyorum demektir. Yani ikinci kural, beden saatini vurmaya başlayan davullara göre ayarlayarak enerjini korumak. Bu, çok büyük ve önemli bir program olduğundan ona el koyabilirim. El koyabilirsem, tüm sisteminiz kontrolümde olur. Evet şimdi bu stereofonik atımların oluşturduğu seslere kulak vereceğiz. Evet artık kulaklığımız da var. Bu tarafta, yüz hertz, diğeri tarafta yüz beş hertz olacak ve

ŞİFA zirvesi

saniyede beş devirlik bu atımın gürültüsünü duyacağım. Ve beyin dalgalarım kendini ona ayarlayacak. Asıl soru şu. Bu atım gürültüsü nereden geliyor? Yani, artık, birbiriyle çarpışan hava molekülleri de yok, değil mi? Tabii kulaklarınızın arasında hava yoksa, O zaman bu durumda, bir şeyler oluyor demektir, tamam da neler oluyor? Burada, nörolojik işlemin oldukça tuhaf bir yönünü görüyoruz, bu beynin nasıl çalıştığını gösteren sıra dışı bir özellik. İşin özü, beynimiz, enerji tasarrufu için başka bir hayatta kalma düğmesi kullanıyor. Bu, hayatta kalma düğmesi, sizden önce davranıp alelacele, bir sonuca varırsam kahvaltım olursunuz. Değil mi? Şöyle diyeyim, Ben sürekli olarak önce davranıyorum ve biyo bilgisayarımınla zihinsel hesaplamalar yapıyorum, şayet tavşansanız, ben sizi, siz beni gördüğünüzde, kademelerimiz belirlenir. Sizi kovalamaya başlarım. Sizin stratejiniz şöyle olur. Sağa, sola zikzaklar çizerek kurtulmaya çalışırsınız, değil mi? Benim stratejim ise, kaslarındaki kasılmaların ayrıntılarına bakarak, bir sonraki manevranızın hangi yöne doğru olacağını tahmin edip, sıçrayarak gideceğiniz noktaya sizden önce varmak olur. Bu işlevin hareket tarzı budur, televizyondaki Çarkıfelek Oyunu da bu işlev doğrultusunda oynanır. Bir sesli harf alacağım. Şimdi de bir sessiz harf alayım derken, birdenbire, beynim geri kalan boşlukları doldurur ve bu sayede kelimeyi ya da cümleyi bulurum, işte burada bahsettiğim işlev tam olarak budur. Yani, kulaklıkla olan da budur, şimdi onu tekrar takalım, burada yüz, burada yüz beş hertz ve saniyede beş devirlik atımımız var. Beynimizin bu yarıküresi, bu kulağımızı dinliyor. Bu yarıküre de öbür kulağı dinliyor. Çaprazlama yani. Ve, iki kulak birbirinden farklı veriler dinlediğinden, bir kulak diğerinin duyduklarını, duyamıyor. Bu, doğal yaşamda var olmayan bir şey. Yani, bu kulağın duyduğu bir şeyi, diğer kulağın duymadığı hiç olmaz. Diyelim ki, bu taraftan bir ses geliyor. Sonik bir gölge oluşturur. Ses, oradan sekerek, bu kulağa, ilk kulaktan hemen sonra gelir, böylece beynimiz sesin bu yönden geldiğini anlar. Yani iki kulak da, aynı şeyi duyar. Burada, bedenin aşına olmadığı bir koşul söz konusu. Ve, demek oluyor ki, bu yarıküre ve bu yarıküre şimdi, yüz beş hertz duyuyor, bu da yüz. Dolayısıyla, beynim fizik kanunlarını biliyor. Çünkü derinlerde bir yerde tüm bunları sizin tasarladığınızı hatırlıyor, aynı şekilde siz de, hücrelerden bedeninizin nasıl oluştuğunu bilen kendi biyo bilgisayarınızda daha da derinlere inerseniz şunu görürsünüz. Bedeninizin büyüdüğü, bir eko sistemini çizmeyi bilen kolektif bir bilinç dışı var. Ve daha derinlerde de, bedeninizin büyüdüğü dünyayı oluşturan bir güneş sistemini üretmeyi bilen daha büyük bir kolektif bilinç yatar. Bu fikrin ışığında kulaklık deneyimimize dönersek, iki yarımküre de va-va sesinin var olduğunu biliyor. Yani beynimize göre, o ses orada olmalı. Bu yüzden, bir sonuca vararak, onu üretip, gerçekleştiriyor. Burada gerçeklik söz konusu değil. Çünkü beyin, kulaklarınızın arasında hava olmadığını anlamaz, bu onun deneyimlemediği bir şeydir, bu yüzden ses orada olmalı sonucuna varır ama aslında yoktur. Beyin, o atımı hiç

ŞİFA zirvesi

yoktan, bir anda imal eder. Ve onu ürettikten sonra da, kendini, var olmayan bu atıma ilave eder. Yani bu durumda, elimizde, hoparlörler arasındaki pasif beyne karşılık, aktif beynin, katılma işlemi var. Ve ekstra faydalar da mevcut. Kulaklığı taktığınızda, bu iki yarıküre ellerindeki bilgileri karşılaştırmaları için, ki bunu atım hızını kararlaştırmak için yaparlar, aralarındaki iletişimi sağlayan sinir köprüsündeki elektriksel faaliyetlerini eşzamanlı hale getirmeliler. Ve bu durumda ortaya, yarıküre eşzamanlılığı adı verilen, olağanüstü bir olay çıkar. Yani iki yarıküre arasındaki tüm elektriksel faaliyetler eşzamanlı olur. Biliyoruz ki, nörolojide bu, oldukça nadir görülen bir olaydır. Yarıkürelerin eş zamanlı hali çok arzu edilen bir durumdur, bunu hepimiz isteriz. Bu, bizlerin “Evet, işte bu” dediğimiz bir andır. Bir aydınlanmanın yaşandığını, sorunların çözüme kavuştuğunu, beyninize yeni ve orijinal fikirlerin düştüğünü hissedersiniz. İster yaratıcı biri olun, ister bir sanatçı ya da ne bileyim, bir müzisyen, en iyi eserinizi, siz yoldan çekildiğiniz zaman ortaya çıkar. Küçük akıl devreden çıktığında, ve hakimiyet buraya geçtiğinde, iyi şeyler olmaya başlar. Peki, yaptığımız şey ne? Yarı küreleri sonuca varmaya zorluyoruz, onları birbirleriyle eşzamanlı olmaya zorluyoruz, ve şimdi de içinde atımlar oluşturulmuş bir fon müziği dinliyoruz. Sağa ve sola ayrılmışlar. Bu da onları eşzamanlılığa zorluyor. Bu arada, eşzamanlılık oluştuğunda, birleşir ve ayrılır. İki yarıküre kendi işini yapar. Yani bu zaman üstü bir an. Ama kulağınızda kulaklık, stereofonik atımları dinlerken EEG’ye bağlıysanız, yarıküreler sürekli eşzamanlıdır. Bu iş süreç boyunca sürüyor, yani beyin sonuca varmaya zorlanıyor, iki yarıkürenin eşzamanlılık hali, bu sürecin sonuna kadar devam etmeye zorlanıyor. Ve bu durum, biyolojik gelişimimizde ilk kez oluyor. Artık karşımızda yepyeni bir durum var. Şimdi yarıküre eşzamanlılığı için, birazcık ter dökmek durumundayız. Bu da beni, insanoğlunu dünyadaki diğer varlıklardan farklı kılan şeyin tam ortasına, merkezine koyuyor. Biz, insanların yaratıcı olma kabiliyeti, hayal etme kabiliyeti, eşi benzeri olmayan, sorun çözme kabiliyetini kullanması, daha doğrusu, bunu kullanmaya başlaması, yaratıcılık, kavrama, içgörü, sezgi, işte bu özelliklerin hepsi o merkezde bulunuyor. Bu eşzamanlılığı tetikleyen, stereofonik atımları kullanmak ile bilinç durumunuzu değiştirmek için, beyin dalgalarınızı çok özel bir konuma getirmek arasında bir ilişki vardır. Bu, kalp atımı hızındaki değişkenlikle ilişkilidir. Örnek vereyim, sizi bu masaya yatırıp, bileğinize sensörler bağlayacağım ve kalp atışınızı ölçeceğim. Aynı anda, masa boyunca bir ses dalgası göndereceğim. Stres tepkisinin düşmesini izleyeceğim ve hangi frekansta olduğunu kayıt edeceğim. Şu kadehi alalım. Bunun fiziğini biliyorum. Tınının hangi oktavında bu kadehin titreyeceği belli, bu sizin otonom sinir sisteminiz olsun. Şayet bunu titreten frekansı, bulursam, herhangi bir oktavda titremeye devam edecektir. Yani dengeleşim sürecektir. Şayet hesap makinemi çıkarıp, otonom sinir sisteminizin tüm oktavlarını hesaplarsam, ortaya şu çıkacaktır.

ŞİFA zirvesi

Diyelim ki, bu kadehi titreten frekans dört yüz hertz. O zaman iki yüz hertz de bunu yapacak, şekilde elli hertz de, yirmibeş hertz de, oniki buçuk hertz de, altı nokta yetmişbeş de, üç nokta yüz yirmibeş de, bir buçuk küsurat hertz de bu kadehi titretecek, ne demek istediğimi anlıyorsunuz değil mi? İnsanoğlunun işitme aralığı, yirmi ila yirmi bin hertzdır. Yirmi hertzin altındakileri duyamayız. Ama hesap makinem, hâlâ bir sürü oktav var diyor. Peki onlar ne? Onlar beyin dalgaları. Beta, alfa, teta, delta beyin dalgası frekansları, ondalık hanelere kadar iner. Şimdi bu bilginin ışığında, stereofonik atımları, beynin frekans yapısına tam olarak ayarlarsam yani otonom sinir sistemi için mükemmel oktavı bulursam, ve sonra da size kulaklık takarsam, masa boyunca gelen ses yerine, ruh halinizde bir dengeleşim elde edebilmem mümkün olabilir. Ve bu sayede, dengeleşimi sağlayan sinirsel programın kilidini de açabilirim, öyle değil mi? Beta, alfa, teta, delta, epsilon, gamma gibi farklı beyin dalgası frekansları var. Otonom sinir sistemiyle birlikte, dengeleşimi sağlayan frekansın mükemmel oktavına ulaşabildiğimiz takdirde, ve beyin dalgalarınızı, o ondalık hanelerin herhangi birine ilave edebilirsek işte o zaman, sizi bu ruh haline getiren sinirsel programın kilidini açarız. Bence, uyku dediğimiz şey de tam olarak budur. Uyku, gece çalışan, iç içe geçmiş bir programlar silsilesidir. Beyin dalgaları yavaşlayıp, doğru frekansa geldiğinde, kasanın şifresi tamamlanır ve kasa açılır. Program dışarı çıkar ve devreye girip çalışmaya başlar. Alfa evresinde, zihin durumumu iyileştirir. Teta da, duygusal durumumu iyileştirir, zaten rüya da budur. Delta da, bedenimi iyileştirir, yani nerenin iyileşmesini istiyorsam, orayı hedefleyebilirim. Keza, ruhsal aleme de gidebilirim, epsilon veya gama ya da hiper gama evresine girebilirim. Orada, meditasyonun üst evreleri vuku bulur, buna aydınlanma da diyebiliriz. O sinirsel programın kilidini açmakla, mükemmel bir evreye geçmiş oluruz. Huzur, rahatlık ve güven duyarız. Otonom sinir sisteminde sıfır stres vardır. Beynimizin iki yarı küresi evreka modundadır. Orada yüzerler. Bu, kapılarımın kilidini açan özel bir bilinç halidir. Bu özel duruma bilimsel bir aydınlanma diyebiliriz. Beyni görüntüleyen tıbbi izleme cihazları, sinir sisteminin haritalanması gibi, şimdiye dek öğrendiğimiz her şeyi kullanarak, ve bütün bu bilimsel gelişmeleri de, insanları daima uyandıran sese dair eski bilgilerle kaynaştırarak, şifaya kavuşmak, harika bir şeye açılan bir kapıda aldığınız bir ödül gibidir diyebilirim, buradaki tek eksik parça ise şudur. Hangi sesi kullanacağız? Ses masasına bağlayacağımız en iyi ses ne olmalı? flüt mü ya da çello mu veya, hayır, kullanabileceğin en iyi şey, ilkel çağlardan beri bilinçaltında olan ve çok iyi tanıdığın bir şey olmalı, yani bilinçaltının en derin kısımlarını örüntü tanımayla uyandıracak kadar etkili bir şey kullanmak zorundasın. Doğru yanıt, kendi sesin. Belli bir noktada, bunu yapan bir frekans buldum. Bu, sistemini de dengeleyebiliyor. Bunu, referans tınısı olarak çalacağım ve söyleyeceğin şarkıyı da kaydedeceğim. Bunun için özel bir akustik, üç boyutlu

ŞİFA zirvesi

mikrofon kullanacağım. Başına takacaksın. Artık elimde kaydetmiş olduğum sesin var. Şimdi bilgisayarımda süslü, püslü işler yapacağım, ses kaydının küçük bir parçasını kesip, ondan bir ses döngüsü yapacağım. Ve orgda, farklı oktavlarda çalacağım. Bunu yaparken en alçak oktavları kullanacağım, öyle ki kendi sesini tanıyamayacaksın, sana kozmik bir ses gibi gelecek. Ama bedeninin sesini tanıyacak çünkü, sahip olduğun biyolojik, organik zekanın bir yerinde, kuantum enerji örüntüsüne dayanarak, ses tellerin de dahil olmak üzere, dokuları ayırt eden ve şablonu okuyabilen bir bölüm var. Bu, sisteminde durağan bir dalga gibi duruyor. Ve bu bölüm, tüm sistemini, sesine kişisel özellikler katan harmoni ve ahenkle damgaladığı için sesin bu halde. Şimdi, sana bu tınıyı söyletebilirim, bilgisayarımda ses yazımı çözümlemesi yapabilirim ve sesini tanımlayan tüm o harmoni ve ahenk iniş çıkışlarını rahatlıkla görebilirim. Onlar asla değişmez. Sence Birleşik Devletler hükümeti, cep telefonu, konuşan birini uydudan nasıl tanıyabiliyor? Tabii ki ses izi analiziyle. Yani, Bunu bir bilgisayar yapıyorsa, biyo bilgisayarın kesinlikle yapar çünkü böyle tasarlandı. Şimdi masamızdan gelen, sesine ait alçak frekansları kullanabiliriz. Kayıt, bedenini zorlayacak kadar düşük bir seviyede. Ama sesinin içinde, dokularıyla kaynaşmış durumda olan, harmoni ve ses ahengi var. Bu da, senin bilinçdışı zihninin en derin kısmında yer alan, bilinçaltı tanıma örüntüsünü doğuruyor. Tüm yanıtlar o en derin kısımda. Benim neyim var? Bu konuda hangi sırayla ne yapmalı? Peki ben neden buradayım? Tüm bunlar da ne? Bana gelince, bir deneyim yaşadım, Kendime her türlü çılgın şeyi yaptım diyebilirim. Hatta kendime, başkasına yapamayacağım şeyleri bile yaptım, doğum masasında bir deneyim yaşadım. Şöyle söyleyeyim. Doğduğumda anemim vardı, az daha kansızlıktan ölüyordum. Son anda, beni kurtardılar. Annem beni emziremedi çünkü anne sütüne alerjim vardı. Yani beni hep mamayla beslediler. Dünyaya gelir gelmez, kendimi bu tuhaf şeyleri yaşarken buldum. Gerçekliğin kozmik doğası. Sonra bir şekilde, bu zihnimde dolaşmaya başladı. Kim, yani, nasıl biri anne sütüne alerjik olabilir? Niye? Tanrı aşkına, burada neler oluyor? Biri bana söylesin lütfen, bu ne tür bir kozmik metafordur? Neden anne sütüne alerjik olursunuz ki, ama öyle ya da böyle, bu benim başıma geldi. Yüzme yarışındaydım, bu galaktik, olimpiik bir yüzme yarışmasıydı. Altın madalya peşindeydim. Tabii ki, sperm halimden bahsediyorum, bir sperm, elli milyon spermle, bir galaktik olimpiyatta, ve en büyük ödül de haliyle yumurta. Yumurtaya ulaşmayı başaran, ilk sperm bendim. Kazandım. Altın madalyayı aldım. Şu işe bakın. Vay canına, buna inanamıyorum, olamaz. Kendimi asla altın madalya kazanacak biri gibi görmedim, yani burada büyük bir hata olmalı. Bu bir hata. Ben altın madalya alacak biri değilim, bu doğru olamaz. Ama kazanılan ödül, çok değerli ve bu ödül de, bir bedene girip, evrendeki en büyük oyuna katılmak. Buraya kadar, bu sadece şampiyonların oynadığı bir oyun. Ve bu büyük oyunda, üçüncüler yok. Bronz kazananlar buraya gelemiyor. Gümüş

ŞİFA zirvesi

madalyalı da yok. Hepimiz birinciyiz. Her birimiz altın madalya sahibiyiz ve buradayız. Aylak tipler bile. Değil mi? Yani her birimiz istediklerimize kavuşmak için, sahip olduğumuz tüm enerjiyi kullanıp, süper insan çabası göstermenin anlamını biliyoruz, bu hepimizde var. Bu yüzden, doğduğumda o deneyimleri yaşıyorum, sadece kendime inanmıyorum. Sorun bu. Ben, birinci gelmemin büyük bir hata olduğuna inanıyorum ama bununla beraber, ödül o kadar değerli ki, bu konuda ağzımı açmıyorum. Ve bundan dolayı, kalbimin derinliklerinde, cennette bir hırsız olduğuma ve buraya hileyle geldiğime inanıyorum ve bana göre burada tanıdığım herkes, meşru bireyler. Ama ben değilim. Kimseye söyleyemeyeceğim karanlık bir sırrım var, değil mi? Bebek ve memesinden o hayat verici anne sütünü içtiği annesi arasındaki o derin ilişki paha biçilmezdir. Ama ben buna layık değilim çünkü hile yaptım. Evet, buna sahip olamazsın. Sen kutunda yaşa, öyle bir şey asla olmayacak. İşte bu yüzden anne sütüne alerjiktim. Bu ifşa doğum masasında oluyor, biliyorum doğru. Doğru ya da değil, ama gerçek bu. Sonra, tüm hayatımın bu düşüncelerle sıkı sıkıya örüldüğünü fark ettim. Neden ilişkilerin yürümedi, neden işlerin hüsrarla bitti, neden maddi durumun hiçbir zaman hale yola girmedi, neden tüm hayatın çözülmesi imkansız bir karmaşa içinde geçti, çünkü, benim, karanlık bir sırrım vardı. Benim için en büyük aydınlanma bir şeyi idrak etmekle oldu. Evrende hile yapmak söz konusu değil. Böyle bir şey yok. Evet. Bu aydınlanma beni kelimenin tam anlamıyla derinden sarstı. Bu tıpkı altın madalya kazanmak gibi bir şeydi. Altın madalya kazanan herkes, o madalyayı göğsüne taktığında, aynı deneyimi yaşamıştır, yani, endine inanmazsan bunu başarman asla mümkün olmaz. Bunu anladığımda, o aydınlanmayı yaşadığımda, doğum masasından kalktım, artık orada yatamazdım, bu çok büyük bir şeydi. Ve sonra o eşzamanlılıklar bende oluşmaya başladı. Evet. Sesi üç farklı yolla kullanıyorum, birincisi bedenini sarsmak için fiziksel titreşim, çünkü bu sayede beynindeki asıl bilgisayar programını kontrol altına almamız mümkün olur. Ve bunu yaparak, beyninin katılım özelliğini kullanıp, özel bilinç durumlarıyla hizalanmasını kontrol edip, yönetebiliriz. İkincisi, ilkel sesleri kullanmak, bu sesler, bilinçdışı zihnimizdeki, bilinçaltı örüntü tanımayı harekete geçirir ve üçünün hizalanmasıyla da, sihirli kapının kilidi açılır ve kapı açılmaya başlar.

- [Röportör] Rica etsem, bize iyileştirdiğiniz bazı hastalıkları anlatır mısınız? Hiç anlık iyileşme durumu oldu mu?

- Bununla hangi hastalıkları iyileştirdiğimizi soruyorlar. Şu ana kadar, bu soruya hep şöyle cevap verdim. Stresin sebep olduğu her türlü hastalık. Yani, bana soracak olursanız, bu her şeyi kapsıyor. Evet. Eskiden, bir hastalığı bu listenin dışında tutuyordum. O da genetik hastalıklardı. Ama bu artık doğru değil. Artık biliyoruz ki, ikiz kız kardeşiniz varsa, ve her ikiniz de de

ŞİFA zirvesi

ailenizden gelen yumurtalık kanseri için genetik belirleyiciler mevcutsa, yani büyükannenizde var, teyzenizde var, annenizde olmamış, ikizinizde çıkıyor ama sizde yok. Peki neden, neden onda var, sizde yok . Aynı genlere sahipsiniz. Neden onda çıkıyor da sizde çıkmıyor? Stres yüzünden. Stres hastalığın açığa çıkmasını sağlıyor. Şayet bu doğruysa, kanserin açığa çıkmasının sebebi stresse, bu durumda, hastamıza bir anti-stres tekniği uygularsak, acaba nasıl bir sonuç elde ederiz? Hastalığın gerilemesini sağlar mıyız? Yanıt evet, bunu yapabiliriz. Benim, kendiliğinden iyileşme konusundaki ilk deneyimim şöyle bir şeydi. Bu, benim şahsen yapmış olduğum bir şey değildi. Ama işlem konusunda bana bilgi verdi ve sonrasında da, bunu sürdürdüm. Başarılı bir iş adamı vardı ve oldukça da varlıklıydı. Çok bakımlıydı, sık giyinir ve buraya limuzinle gelirdi. Herkese kaba davranır, kendinden aşağı görürdü. Anlayacağınız hiç sevilmezdi. İyi bir iş ilişkisi oluşturmuştuk ve sonra gelmemeye başladı. Sonra hemşirem, onu aramış ve yıllık sağlık tetkikine gittiğini öğrenmiş. Ameliyat edilemeyen beyin tümörü bulmuşlar, altı aylık ömrü kalmış. Birkaç hafta sonra, hemşirem gelip bana “Biliyor musun, bay Jones burada, sana veda edecekmiş” dedi. Hayır, olamaz dedim. Neyse. Odamdan çıktım. Bekleme salonuna gittim. Ve inanın adamı tanıyamadım. Adam, ayakta ve gülerek şakalar anlatıyordu. Sekretere takılıyordu. Ve, üzerinde basit bir tişört ve kısa bir şort vardı. Saçları dağınıktı, buna ne olmuş dedim. Sonra da, el sıkıştık ve şöyle dedi, “veda etmeye geldim, Florida’ya gidiyorum”. “Kanserden öleceğimi öğrendiğimde, düşündüm de, en iyisi, geriye kalan sayılı günlerimde canımın istediği ne varsa, onu yapayım dedim”. Her zaman yapmak istediği şey, Florida’ya gidip bir tekne almak, ve insanları gezdirip, plajda yaşamakmış. Ve o da, şirketini, hisse senetlerini, tahvillerini ve her şeyini satıp, kendine bir tekne ve Florida’da, denize nazır bir ev satın almış ve gidiyormuş. İyi yapıyorsun dedim, şans diledim, o da bana “Dün son kontrolüme gittim” dedi. Kanser yokmuş. Doktoru bana, yanlış röntgen filmine bakmış olabileceklerini söyledi. Vay canına dedim, evet, böyle şeyler duymuştum ama karşımda tanıdığım biri duruyor. Bu adam, kendiliğinden iyileşiverdi. Ve gördüğüm kadarıyla muazzam bir değişim gerçekleştirmiş. Bu adam artık tanıdığım adam değil. Kendine çeki düzen vermiş. Çok rahatlamış. Hayattan keyif alıyor, mutlu, kendini daha da mutlu edecek şeyler yapmak konusunda çok net. Buna inanamamıştım. O an bütün bunlar aklımdan geçiyordu, onu ağzım açık seyrediyor olmalıydım, “Ben de böyle hissettim” dedi. Ve sonra da bana, “ Farkına vardım ki buna” Tam cümlesi şöyleydi, “Beni şaşırtan, artık kanserim olmadığını öğrenmek değildi, beni şaşırtan artık ona ihtiyacım olmadığını fark etmemdi”. Bu cümle bugüne kadar aklımdan bir an bile olsun çıkmadı. Hayatım boyunca da çıkmayacak, çünkü bunu düşünüp duruyorum, "artık ona ihtiyacım yok." Bu adam, ne tür bir bahane bulursa bulsun kimse için yeterli olmazdı. Ailesi için, dostları için, ortakları için, bankeri için, borsacısı için, kimse için.

ŞİFA zirvesi

Onların karşısına çıkıp da, her şeyi satacağım, Florida'ya gidip, tekne ve ev alacağım, plajda yaşayacağım deseydi, onun delirdiğini düşünürlerdi. Ama kansere yakalanıp, ölüme yürüdüğünde, herkes ona “ Bence geri kalan hayatını istediğin gibi yaşamalısın dostum” dedi. Bu, mükemmel bir çıkış yolu. Her şeyi sattığında, her işini hallettiğinde, gitmeye hazır olduğunda, artık kansere ihtiyacı yok, üzerinde attı kurtuldu. Gerçekliğin gizemli bir tarafı var. Bu bir kez daha karşımıza çıkıyor. Tıpkı omuriliğimizde bulunan gri madde gibi. Bakın, yine takılıp kaldık. Tüm bunlar, doğası gereği haliyle bizi zorluyor. Biz de, her zaman varsayılan pozisyonumuza dönüyoruz. Yani şöyle ki, bu bedende yaşıyorum, bilmem kaç yaşındayım, bir işim var, şunları yapıyorum, Peyton Place hikayelerim var, dünya kötü, başımıza taş yağacak filan. Ama unutmayın, her şey bundan ibaret değil. Bizler, özel, ruhsal varlıklarız. İnsana ve eşyaya benzeyen duran dalgaların titreşimsel düzleminde yaşıyoruz ama aslında öyle değil. Gerçekte, farklı bir oyun oynanıyor. Bu aslında bir test. Evren ve benim burada birlikte ne yaptığımıza olan inancımın testi. Ve bu, evrendeki fizikten doğan bir şey Benim en iyi dostlarımdan biri Cleve Baxter'dı o zamanlar yaklaşık altı yıl boyunca bir üniversitenin araştırma merkezinde çalışmışım. Cleve yalan tespitinin babasıydı. Bu arada, laboratuvarında yaşırdı. Büyük bir bitkisi vardı ama sulamadığı için ölüyordu. Bunu bilimsel bir deneye çevirmeye karar verdi. Acaba su kökten, en üsteki yaprağa ne sürede çıkar? Madem öyle, o zaman yalan makinesini getirelim, bilirsiniz, üzerinde bir çizelge vardır ve bilgileri ona kaydeden iğneler bulunur, kişinin kan basıncını ölçersiniz, solunumuna, kalp ritmine bakarsınız, galvanik deri tepkisi ve kas gerginliği gibi önemli hususları ölçersiniz. Clave'in fikrine göre, şayet galvanik deri tepkisini ölçerse, ki ölçümlerde, ter çoğalmış çıkarsa, daha çok su, daha çok iletkenlik demektir, ve Clave bir iletkenlik tespit ederse, su yaprağa gelmiş demektir ve bu da çizelgede çıkar, öyle değil mi? Yaprığı yukarıya büktü ve onu zedeledi. Ve yalan makinesi bir stres tepkisi kaydetti. Şaşırdı. Sonra da “Bir dakika, böyle bir şey mümkün değil, bu bitkinin sinir sistemi yoktur, stres tepkisi çıkaramaz. Neler oluyor? “ dedi. Ve deney bambaşka bir hal aldı. Ve sonuçta ” Bitkilerin Gizli Yaşamı” kitabı ortaya çıktı. Clave'in burada yaptığı şey şuydu. Yaprığı dikkatle yukarıya doğru büktü. Sonra cebinden bıçağını çıkardı, açtı ve yaprağı kesti ve o yaralı yaprak çığlık attı. Stres tepkisi verdi. Clave ertesi gün, gördüklerinden emin olmak için deneyi tekrarlamak istedi. Bıçağını çıkarıp, açtı ve bıçaklı eliyle yaprağa doğru uzanırken, yaprak çığlık attı. Henüz onu kesmemişti. Bitki, bir şekilde, Clave'in ona bıçakla bir zarar vermek niyetinde olduğunu sezdi. Yani onun niyetini algılıyordu. e günden güne, Clave tepki için, daha az şey yapmaya başladı. Artık bıçağını çıkarıp, açtığında bir çığlık geliyordu. Ertesi gün, bıçağa uzanması bile kafi geldi. Bıçağı çıkarmayı düşündüğünde bile yapraktan çığlık geliyordu. Ama ertesi gün denediğinde, hiçbir şey olmadı. Bir dakika dedi.

ŞİFA zirvesi

Uzanıp bıçağını çıkardı. Bir şey olmadı. Bıçağı açtı, bir şey olmadı, yaprağı tuttu, bir şey olmadı. Farklı olan ne dedi. Farklı olan, artık bitkiye bıçağıyla zarar vermek niyeti taşımamasıydı. Sonra, işlemi başlatmak için yaprağı yine kesmek zorunda kaldı. Arkadaş olduk, onun bir dersini aldım. O zaman üzerinde çalıştığı şey, “Hücrelerinizin Gizli Yaşamı” ydı. Yani yeni kitabı. Ve bunun için de, yanağının içinden akyuvarlar kazıyor, bu canlı hücreleri, tuz solüsyonlu tüplere koyuyordu. Yaşamaları için beden ısısındaydı. Gümüş bir elektrot kullanıyordu. Yani, galvanik deri tepkisi için. Şöyle bir şey yaptı. Seni izleme odasına bağlayan bir kamera vardı Seni alıp, binanın diğer tarafına, kapalı kapılar arkasına koyup, bir yalan makinesine bağladı, kamera hâlâ seni çekiyordu, Clave de izleme odasında iki monitör bakıyordu. Clave'in elinde kırmızı düğmeli bir aygıt vardı. Hücrelere elektrik akımı gönderip, onlara zarar veriyordu. Ve sen, 105 metre ötedeki başka bir odada stres tepkisi verdin. Bunu izah edebilecek olan var mı? Senin hücrelerini burada strese soktuk ama sen ta oradan tepki verdin, bu nasıl mümkün olabilir? Sonra başka bir deney daha yapıp, seni 560 kilometre uzağa koydu. Ve ne kadar sürede tepki vereceğini görmek için, zamanlamayı, on bin yılda bir saniye oynayan Cheyenne, Wyoming 'deki atom saatine göre yaptı. Ve zamanın bu deneyde bir faktör olmadığını anladı. Düğmeye basar basmaz, ona tepki verdin. Zamanın bir fonksiyonu yoktu . Peki bütün bunlar nasıl gerçekleşiyor? Tek açıklaması, bunun bir kuantum yer bilmezliği olayı olması, yani dolanıklık teorisi. Aslında, bunun gerçek anlamı, bir kez daha, bir illüzyon olması, yani bedeninizin bir yerde başlayıp başka bir yerde bitirdiği bir illüzyondan ibaret. Çünkü senin bir beden yok. Senin bedenin sonsuzdur. Bu sadece bir derece meselesi. O bilimsel deney bunu kanıtlıyor. Kendi kendime düşünüyorum da, bir dakika, yoksa bu bedenimizin herhangi bir kısmında da olabilir mi? Yani DNA taşıyan her yerde. Saçlarında, evet, tırnağında, evet, cildinde, evet. Şimdi, buradaki konu zarar verme niyeti, çok yakında düğmeye basmayı düşünüyorum ve sen de tepki vereceksin. Zarar verme niyetime çok daha iyi odaklanabilmemi sağlamak için, biraz saç ve tırnak alabilir, belki de bir fotoğrafını kullanabilirim. Onu oyuncak bir bebeğe koyar, kim bilir, belki de onu bir iğne ile şişlemeye başlarım. Burada vudunun bilimsel onaylamasını yapıyoruz arkadaşlar, çünkü, sebep olduğu şey, bildiğimiz stres tepkisi. Otuz beş yıllık doktorum ve artık stresin hastalıkların başlıca sebebi olduğuna ikna oldum, seni hasta ediyorum çünkü zarar vermek niyetimin doğrultusunda, sistemindeki stres seviyesinin yükselmesine ben sebep oluyorum. Peki ya, benim niyetim kendime zarar vermek yönünde gelişmişse ne olacak? Kendi kendini engelleyen inanç sistemi de bu değil mi zaten? İçimde konuşan olumsuz bir ses var. “Bugün berbat görünüyorsun, saçların çok kötü olmuş, hiç aynaya bakmıyor musun, ne kadar da kilo almışsın? Çok aptalsın”. Biliyorsunuz, hepimiz bunu her zaman yapıyoruz, hayatımızın bir parçası. Hepimizin içinde olan o olumsuz ses bizi mütemadiyen strese sokmaya devam

ŞİFA zirvesi

ediyor. Diyelim ki, bir anda karşınıza Louise Hay gibi biri çıktı ve yazdığı küçük, sevimli bir kitapla size, “diyalogunuzu değiştirirseniz ne olur?” diyor. Peki içinizdeki sesle olan diyalogunuz kasten olumlu bir diyalog olsaydı, ve zihninizi kontrol edip, o olumsuz sesi sustursaydınız ne olurdu? Birdenbire, bütün o iyileşmeler vuku bulurdu çünkü ben, üzerinde kendi fotoğrafım olan vudu bebeğime iğne batırmayı bıraktım, Artık batırmıyorum. Clave’e şunu sormuştum. “Bir dakika, bu işi tam tersine, karşılıklı olarak yapsak olmaz mı? Hücreler için dua edebiliriz ve onların iyileşmesi, şifalanması için birtakım iyilikçi meditasyonlar uygulayabiliriz. Bunu yapsak daha iyi olmaz mı? O da bana, “benim cihazlarım sadece stres tepkisi ölçüyor” demişti. On beş yıl sonra, kalp atımı değişkenliği kavramıyla tanışana kadar bu konuyu unutmuştum. O an, vay canına dedim. Kalp atımı değişkenliği, stressiz tepkileri ölçüyor yani sistemin nüvesinde yer alan iyileşme tepkisini. Bunu yapabiliyordim. Test yapma sırası bana gelmişti. İyilikçi niyetlerle dolu bir test yapılabilir ve kalp atımı değişkenliğinin, dengeleşim evresine geçişini gözlerimle görebilirdim, öyle değil mi? Ve işe yaradı. Bu, insanın aklını başından alıyor. Yani bir kez daha, mesele hakkındaki düşüncen seni kandırmış oldu. Böyle olmaz, bu yol seni hiçbir yere çıkarmaz. Şimdi şöyle bir fikir var. Kuantum fiziğinde, şunu ortaya çıkarmaya çalışıyorlar. Statik deneylerle bazı izahatlar arıyorlar. Kuantum alanında akıl almaz şeyler keşfedilmiş. Ve bunların hepsi de gerçekliğin doğasıyla ilgili bulgular. Schrodinger'in kedisi paradoksuna bakalım. Schrodinger bir şey keşfetmiş ve “Oh, aman Tanrım, demek ki gerçekliğin nüvesi böyle bir şey, bunu hemen karıma söylemeliyim” demiş ama, hepsi matematik formülüymüş, karısına nasıl anlatsın? O da, gördüğü şeyi mecazi bir öyküyle açıklamaya çalışmış. Schrodinger'in öyküsüne göre, kuantum alanındaki gerçekliğin doğasını şöyle düşünün. Kapağı olan kutudaki bir kedi gibi. Ve bu kedinin yanı başında da, üzerinde bir çekiç sallanan bir şişe siyanür var. Hepsi kutunun içinde. Kutuyu sallamak istiyorum. Tabii, çekiç düştü mü, şişe kırılıp, kedi siyanürden öldü mü, bilmiyorum. Belki de çekiç düşmedi ve kedi iyi ama kapağı açana kadar bilemem, değil mi? Yani, bilinç, olay yerine geldiğinde, kutunun kapağını kaldıracak ve sonra da içine bakacaktır. Bu olana kadar, bunun olduğu ana kadar, kedi bir alacakaranlık kuşağında yaşamla ölüm arasında duruyor. Henüz herhangi biri olmadı. Ta ki, bilinç olay yerine gelip, ne olduğuna şahit olana kadar. Ve sadece o zaman iki olasılıktan biri gerçeğe dönüşüp, var olmaya başlıyor. Ne kadar çılgın, değil mi? Bu konuda, Uluslararası Bilim Konseyi, üç ay kadar önce resmi bir bildiri yayınladı. Birinci husus. Evrenin, var olabilmesi için, bilinç bir gerekliliktir. Yani nesnel bir gerçeklik yok. Yani, ormanda bir ağaç devrilirse, ses çıkar mı, çıkmaz mı? Orada biri yoksa, ağaç da yoktur ve orman da yoktur. Ormanın var olmasının, olası tek koşulu, bilincin oraya gelip, ormanı deneyimlemesi. Evet, Bildirideki ikinci husus şuydu. Şöyle ki, gelecek, geçmiş oluşturur. Siz bu anlamlı sözleri zihninizde evirip, çevirirken, Schrodinger'in kedisi paradoksu

ŞİFA zirvesi

bunu açıklıyor. Kutunun kapağı kalktığı anda, içine bakıp, iki olaydan hangisinin gerçekleştiğini anlarım. O ana kadar, kedi alacakaranlık kuşağında yaşamla ölüm arasında, ben bakana kadar karar verilmedi. Ben kutuya baktığım zaman, iki olaydan biri var olur, kedi öldü diyelim. Ama bu, ölü kedinin birkaç dakika önce, çekiç düştüğünde öldüğü anlamına gelmez ki? Böyle bir şey olmadı çünkü kedi o ana kadar alacakaranlık kuşağındaydı, ancak ben kutuyu açtığımda, o geçmiş olay gerçekleşerek var oldu. Yani, bir kez daha, bütün her şey sadece bir illüzyon. Şu an için gerçek anlamda var olan tek bir olgu var. O da geçmiş. Bir saniye öncesi bile, artık, bir anı. Bir saniye sonrası ise bir tahmin. Şimdi, olmakta olan şey ve bu olgu, düşünceden önce oluyor.

- [Röportör] Kuantum fiziğindeki, maddeyi gözlemlemek onu etkiler fikrinin ışığında, beklenti, neler olacağı etkiler mi? Siz kediye ölü mü, canlı mı bekliyordunuz?

- Şu andan sonra gelecek olan dakika, kapalı bir kutu. Ve, birazdan ona varacağız ve kutunun kapağı açılacak. Kutunun içinde olan bir kedi değil. O kutunun içinde, bir sonraki dakikada gerçekleşebilecek sonsuz olasılıkların yer aldığı, uçsuz bucaksız bir alan var. Ve hepsi de eşit ağırlıkta. Şimdi soracağım soruyu, Einstein bilim çevrelerinin önüne koymuştu. Sonsuz olasılıklardan, hangisinin bir sonra gerçekleşecek olay olacağı nasıl ve ne şekilde belirleniyor? Bilim çevreleri oy birliğiyle bu rastgele bir olaydır dediğinde, Einstein masaya yumruğunu vurup, şöyle dedi, “Sevgili dostlarım, Tanrı, zar atmaz”, Bence, dünyada ve evrende, her şey için, anlaşılabilir bir sebep vardır. Neden, bir sonra yaşanacak olan dakika, şu an yaşananla tutarlı oluyor? Çünkü, bilinç oraya vardığında temiz bir sayfa gelmiyor. Bilinç oraya benim bir sonraki dakikada söyleyeceğim kelimenin beklentisiyle varıyor çünkü sen bilmem kaç yaşındaki o bedende olduğuna inanıyorsun, ben de öyle, buradaki herkes gibi. Ben bu yaşta olduğuma inanıyorum çünkü bunu kanıtlayan bir sürü anım var ve bu anılar, kısa bir süre önce, bu koltuğa oturup, sizin bana mikrofon takmanıza kadar birikmeye devam ediyor. Biliyorum bu beden benim. Bunu kanıtlayan anılarım var. Schrodinger'in kedi paradoksundan yola çıkarsak, bu bedende yaşadığımdan dolayı, bir sonraki kelimeyi şu şekilde tahmin edebilirim. O da harekete geçirmek. Bütün o sonsuz olasılıklardan çıkacak bir tanesine özel bir değer verip, onu harekete geçirmek, zaten evrenin aradığı da, enerjiyi korumak için minimum dirençli bir yol bulmak. Çünkü bu ekolojik bir sistem, daima minimum direnç arar ve ben ona isteyerek bir minimum direnç yolu gösterdim. Aslında isteyerek değil. İnanç sistemime göre, benim bir bedenim var. Bilmem kaç yaşında ve şu an sizinle konuşuyorum ve sonraki kelime, sonraki cümle ile gelecek ve ikimiz de o hususta anlaşıyoruz yani ona odaklanıyoruz. Aslında yapmaya çalıştığım öyle çok bir şey değil. Dakika dakika kendi şahsi gerçekliğimi oluşturuyorum. Bence, evrenin her köşesindeki tüm canlı varlıkların her biri, mutabakat içinde, şimdiden gelecek

ŞİFA zirvesi

dakikayı oluşturuyor. Hem de grup anlaşmasıyla. Ruh çağırmayı bilirsiniz, parmağınızı bir şeye koyarsınız, gezmeye başlayıp bir kelime ortaya çıkarır, hareket ettiren sensindir, sana göre de ben ama aslında bu, kolektif bilinçdışı zihnimizin bizimle dışı vurumudur. Şunu hayal etmeye çalışın. Evrendeki her varlık parmağını o ruh çağırma tahtasının üzerine koymuş. Bir kelime heceleniyor. Herkes başkasının hareket ettirdiğini düşünüyor ama aslında bunu herkes mutabakat içinde yapıyor. Yani, benim evrende bir etkim var. Bu tıpkı başkanlık seçiminde oy kullanmak gibi, benim oyumun bir değeri var. Çünkü istatistiki olarak biliyorum ki, neye karar verirsem vereyim, benimle aynı şeyi yapan yedi yüz elli bin kişi olacak, keza bunu istatistiksel ortalamaya vurduğumuzda, benimle aynı kararı vereceklerini göreceğiz, yani ben oy vermezsem, o zaman, tıpkı benim yaptığımı yapan yedi yüz elli bin kişi olacak. Şu adama oy vermeye karar verirsem, o zaman oyum değerli olur. Bu durumda, bu mutabakat, bir kez daha kandırılmış oldu. Bu sebebi de, evrenin, benim bilincimin dışında, bir nesnel gerçekliğe sahip olma düşüncesidir. Bilimsel çevrelerin güzelliği de bu, Uluslararası Bilim Konseyinin ne demişti? Evrenin var olması için, bilinç, evren için gerekli bir unsurdur. Burada olmak durumunda. Dünya, bir yerlerde, mutlu bir tesadüf sonucu keşfedilmiş bir yer ve tüm evrende başka yaşayan varlık yok, sadece ufak tefek şeyler oluyor, dersek bu doğru olur mu? Hayır. Evrenin var olabilmesi için başka bir seçenek yok. Bilincin burada olması gerek. Ve doğası gereği, sistem boyunca yayılmalı. Bunun tek anlamı bu. Evet eminim hatırlıyorsunuzdur. Mesaj filminin final sahnelerinden birinde, kahramanımız deney sırasında, başka bir boyuta geçip, birden kendini güzel bir sahilde bulmuştu, uzaylı bir varlık babasının şeklini almış, onunla sohbet ediyordu. Babasına şöyle demişti. “Beni buraya yaptığınız o nakil cihazı getirdi” babası da biz yapmadık, dedi. “O hep buradaydı, kim yaptı bilmiyoruz, belki bir gün gelirler”. Kahramanın babasına göre tüm bunlara anlam veren tek şey, birbirleriydi. Önemli olan, bu ilginç ve önemli deneyimi birlikte paylaşmamız. Düşündükçe bunun neden ibaret olduğunu anlıyorsunuz. Ve en önemli olgu yüzeye çıkıyor, o da şu, ben kimi seviyorum?, ve sevgime kim karşılık veriyor? Ama bir kez daha, şu ana gelirse, bir şey değişmedi sadece, nesneleri ayıran tanımlamalara olan inancın değişti. Hepsini tek bir şey oldu ve hepsinin bağlı olduğunu anladın. Ses, toplulukların sahip olduğu en önemli araç olarak, dünyadaki her kültürde zamana direnmıştır. Bu önemli araç o evreye ulaşmamıza yardım etti. Ve ödül de şifaydı, Peki soru neydi?

ŞİFA zirvesi



Joan Borysenko

Dr. Joan Borysenko entegre tıp alanında seçkin bir öncüdür ve zihin / beden ilişkisinde dünyaca ünlü bir uzmandır. Çalışmaları, yaşamın rolünü ve manevi boyutlarını sağlığın ve şifanın ayrılmaz bir parçası olarak gören uluslararası bir sağlık hizmeti devriminin temelini oluşturmuştur. Hastanelerden bakımevlerine, tiyatrolardan konferans salonlarına ve yönetim kurullarından ibadethanelere kadar uzanan saygıdeğer ve ilham verici birçok çeşitli ortamda, inanç ve akıl arasında güvenilir bir köprü olmuştur. Onun zekâsı, mizahı ve özgünlüğü en son araştırmalarla birleştiğinde onu hem ilgi uyandırıcı hem de ilham verici bir konuşmacı ve yazar haline getirmiştir.

Dr. Joan Borysenko 1980'lerin başında, Dr. Benson ve Dr. Ilan Kutz ile birlikte Zihin / Beden kliniğini kurdu, bir psikolog olarak lisans aldı ve Harvard Tıp Fakültesi'ne tıp eğitmeni olarak atandı. Yıllarca süren klinik deneyim ve araştırmaları, New York Times 1987 yayını en çok satan kitapları Minding the Body (Bedeni Akıllandırmak) ve Mending the Mind (Akıl Tamirâtı) nın 400.000'den fazla kopya satmasıyla sonuç verdi. Yeniden revize edilen 20. yıl baskısı 2007 senesinde yayınlandı. Bunlara ilaveten 13 kitap daha yazdı ya da yazımlarına katkıda bulundu, Public Television Special, Inner Peace for Busy People (Meşgul İnsanlar için İç Huzur) da dahil olmak üzere sayısız radyo ve video programında yer aldı, şu anda Colorado, Boulder'da bulunan Zihin / Beden Sağlığı Bilimleri SSS'nin ortak kurucusu ve Claritas Enstitüsü Spiritüel Danışmanlık Eğitim Programı'nın yöneticisidir.

Ayrıca Hay House için haftalık internet radyo programı Your Soul's Compass'ta (Ruhunuzun Pusulası) sunuculuk yapmaktadır. Sağlık, şifa ve spiritüellik alanlarının en popüler ve rağbet gören konuşmacılarından biri olan Joan'ın ilgi çekici ve özenle araştırılmış sunumları hem profesyoneller ve hem de halktan insanlar için ideal görülmektedir.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Bize acı veren duyguları bırakabilmek için 2-adımlık bir plan.
- Yalnızlığın bağışıklık sistemini nasıl etkilediği.
- Sizi olduğunuz yerde sıkıştıran iki duygu ve bu duygulardan kendinizi nasıl kurtarabileceğiniz.
- Gerçekten şifalanmak için daha yüksek bir nedene ihtiyacınız olduğunu.
- Baş ağrısını kesecek 15-dakikalık bir yöntem.
- Öz sevginin bir kadını nasıl ALS'den iyileştirdiği.

ŞİFA zirvesi

Öğrendiklerinizi uygulama:

Kendi öz sevginizi güçlendirmek için bugün yapmaya başlayabileceğiniz birkaç şey nedir?

Transkript:

- Benim şifalanmayla hem profesyonel hem de kişisel olarak ilgilenme hikâyem 10 yaşındayken başladı. Bu hikâyeyi sıkça anlatıyorum çünkü berbat bir psikozlu episod ve sonra da, obsesif kompulsif bozukluk başladı. Bu konuda ayrıntılara girmeden şu kadarını söyleyeyim ki, çok belirgin olmayan korkutucu, şeyler görüyordum. Hava tabancalı kafa avcıları gibi şeyler. Ebeveynlerimi ve kardeşimi öldüreceklerini düşünüyordum. Onları tam şekillenmemiş görüyordum. Başka bir alemden görünüyörlarmış gibi. OKB ve onun psikotik yönü aslında onların ortaya çıkmasını engelleyebilecek tek kişinin ben olduğuna inanmış olmamdı. OKB'te her tür ritüeli yapıyorsunuz. El yıkama çok tipik bir belirtisi. Bende okuduğum şeyler ters düz ve geriye doğru olmalıydı ve her şeyi zihinsel bir listede ortalayana kadar konuşamıyordum. Bu ruhumun tarif bile edilemeyecek kadar karanlık bir dönemiydi. Gerçekten dehşetle dolu bir ortamda yaşadım. Bu noktada dikkatli olmalıyım, bunu hatırlamak bile istemiyorum. Ve bu yaklaşık 6 ay sürdü. Ebeveynlerim beni harika psikiyatlara götürdü. Hiçbirinin bir önerisi olmadı. Çünkü bu ben 10 yaşındayken oldu. Yani tam 60 yıl önce. O zaman Klonopin, Prozac, davranış terapisi yoktu. Hiçbir öneri yoktu. Ama bir gün kendi kendime oturup dua etsem ne olabileceğini düşündüm. Ve ben dua eden bir aileden gelmiyordum. Benim mistik doğaya inanan agnostik bir babam vardı. Ebeveynlerimin ikisi de Yahudiydi. Benim annem ateistti. Ailenizin büyük bölümünü soykırımda kaybettiğinizde böyle oluyor. Bazen şu soruyu soruyorsunuz, "Tanrı şefkatliyse, dua işe yarıyorsa, şifalanma mümkünse, insanların başına neden korkunç şeyler geliyor?" Ama, eskilerin dediği gibi, "Ölüm eşiğinde ateistler bile Tanrı'ya inanır" Bu yüzden ben de dua edip ne olacağını görmeliyim diye düşündüm ve oldu. O olağanüstü dehşetin yerini size şu an tarif bile edemeyeceğim bir huzur aldı. İncil'de bir deyiş vardır. "İnsan kavrayışını tümüyle aşan esenlik" ve çok derin bir sevgi, hissi vardı. Bir başka

ŞİFA zirvesi

alem tarafından tanınmak ve desteklenmek. Benim için her şey netti ve sıradan zihnimde bilmediğim bazı şeyleri biliyordum. Nasıl şifalanacağımı biliyordum. Şifalanmanın mümkün olduğunu biliyordum. İkincisi, bu konuda ne yapabileceğimi biliyordum. Ki bunu şu anda söylemeyeceğim. Çok uzun bir hikâye. Üç gün içinde kabusların tamamı kafa avcısı halüsinasyonlarının tamamı ritüelleri yapma ihtiyacı, tümüyle bitti. Yok oldu. Ama normal ruh halime geri döndüğümü söyleyemem. Birden fazla alemin var olduğunu bildiğim bir ruh haline geçmiştim. Bu sadece biriydi. Böylece şifalanmanın doğasının ne olduğu çok ilgimi çekti ve beyin bilimi çok ilgimi çekti. 5. sınıftaydım, beyni inceliyorduk ve şöyle sorular çıkıyor: "Beyninizle bir frekansa uyumlanmışken, sonra nasıl bir şey oluyor ve başka frekanslar görüyorsunuz?" Şifalanma olabilir, kafa avcıları olabilir. Her türden insani olabilirlik ortaya serilebilir. Böylece, büyüdükçe beyin bilimine daha çok ilgi duydum. Psikolojiye daha çok ilgi duydum. Ayrıca bilinç durumlarına daha çok ilgi duydum. Özellikle de huzur durumuna. Bence çok fazla korkuyla hareket ediyoruz. Bunun kısmi sebebi hayatta kalma ihtiyacıdır. Ama huzurlu bir yere gelmek için yöntemler olduğunu düşündüm ve onlar hakkında daha çok şey öğrenip huzur durumuna geri dönebilmek ve başkalarının geri dönmesine yardım etmek istedim. Beni bu yola sevk eden şey temelde buydu. Özgeçmişimin gerisini kısaca anlatacağım. Ben üniversitede biyoloji ve psikoloji üzerine çift anadal yaptım ve bilinç durumu üzerine sürekli makale yazıyordum. Sonra benim için en iyi seçimin Harvard, Tıp Fakültesinde bir doktora yapmak olduğuna karar verdim çünkü orada benim üzerinde çalışmak istediğim hem bilinç alanında hem de sinirbilim alanında çalışan insanlar vardı. Ama ben en sonunda doktoramı Harvard Tıp Fakültesi'nin hücresel biyoloji bölümünden almış oldum. Sonra da bir kanser hücresi biyologu oldum ve uzun yıllar çalıştım. Tufts Tıp Fakültesinde laboratuvarım vardı. Kanser hücreleri üzerinde çalıştım. Onları kanserli yapan şeyleri nasıl normalleştireceklerini inceledim ve sonra benim sevgili babam kanser oldu. Ama kanserden ölmedi, kendini öldürdü. Çünkü lenfositlerinin çok hızlı bölünmesini önlemek için ona verdikleri ilaç ondaki bulunan löseminin bir türüydü Manik bir psikoz yarattı. Benim gerçekten iyi bildiğim bir durum. En azından 10 yaşında olan, psikozlu kısmı. Bir aşamada ameliyat yapmak için ilacını kestiler. Bir gece annem uykuya dalana kadar bekledi. 36. katta bulunan dairelerinin penceresini açtı ve atlayarak öldü. Ama şunu söylemek isterim ki, burada söylediğim her şeyi ya da kanserli insanlara, hastanelere yaptığım ya da şifalanma hakkında yaptığım her konuşmayı içtenlikle babama adıyorum. Çünkü o korkunç olay olmasaydı muhtemelen bugüne dek bir laboratuvarında oturuyor olurdu. Bu olayı nasıl anlamlı hale getirebileceğimi düşünürken, dedim ki, sadece bir ailenin akıbetinin bile bizim aile olarak akıbetimizden iyi olmasına yardım edebilirsem, benim için anlamı olurdu. Böylece Davranışsal

ŞİFA zirvesi

Tıp adı verilen yeni bir alana girmeye karar verdim. ve orada şifalanma üzerinde çalıştım, kanserli insanlar için bir Zihin-Beden kliniği sonra, Aids'iler için bir başka klinik kurdum. Sonra kronik ya da stresle ilişkili hastalıklar için üçüncü bir klinik kurdum ve 17 kitap yazdım.

- (Röportör) Kanser hücrelerinin kaynağına dair açıklamamız nedir?

- Kanser hücreleriyle ilgili yıllar önce bir araştırma yapıldı. Kanser yaratan bir kimyasal olan kanserojenimiz, bir semenderin yan tarafına sürüldü. Ancak semenderde bir kanser yerine, yeni bir uzuv oluştu ve benim vardığım düşünceye göre, kanserin başlamasının asıl nedeni bir şeyin organizmanın evrimleşmesi için meydan okumasıdır. Kanser, evrimin yanlış yönlendirilmiş bir formu. Bu sizin hayatınızda bedeninizi, zihninizi ya da duygularınızı aşırı derecede kızdıran bir şeyin var olduğunun işareti ve kanser bundan geliyor. Ben hâlâ kanser hücresi biyologuyken henüz isim verilmemiş bir alanda çalışıyordum. Epigenetik alanında. O zaman bu kanser hücrelerini alırsam ve içeriğinde normal doku kültürü ortamından farklı şeyler bulunan bir doku kültürü ortamına koyarsam hücreleri iyileştirir miyim dedim. Sonra doku kültürü ortamında bulunan çeşitli yağ asitlerini değiştirdim yağ asitleri hücre zarını oluşturur. Hücreler birbiriyle hücre zarı üzerinden iletişim kurarlar. Tümör hücrelerinin normal görünmesini ve davranmasını sağladım. Ama genler değişmedi. Hâlâ kanserli, genlere sahiplerdi. Ancak en iyi şöyle anlatabilirim, bir koltuğunuz var, ve bütün dolgusu dışarı çıkıyor ve dağılmaya başlıyor ama çok sıkı bir şekilde kaplarsanız hâlâ iş görür. Kanser hücreleriyle yapabileceğim buydu. Bence bunu doku kültüründe değil, kendi hücrelerimizde zaman zaman yapabiliriz. Buna örnek olarak duygularımıza yanıt veren hormonlarımız bizi oluşturan doku kültürüne giriyor. Yani biz bir hücre çuvalıyız ve farklı sıvılarla kuşatılmışız ve duygularımızın hepsi gerçekten farklı sinir hormonları salıyor. Bunlar değişebilir. Onlar epigenetik bir etmen, kanser hücrelerini değiştirebilir. Beslenmemiz üzerinde çalıştığım buydu. Doku kültürü hücresindeki yağları değiştiriyordum. Yeme tarzımızı değiştirdiğimizde en azından bazı insan alt kümelerinde kanserin beslenme değişikliğine bağlı gerilemeye başladığına dair kanıtlar gördük. ve kanserin bütün aşamaları benim gerçekten çok ilgimi çekti. Özellikle de birinin beslenme tarzını değiştirmek için hiçbir şey yapmadan bir anda iyileştiğini gördüğümde ne oldu, bunu inceleyebilir miyiz dedim. Ayrıca kendiliğinden gerileme adı verilen vakalar da vardır. Tıbbi terimin anlamı tıbbi tedavinin yapılmamasıdır ve ne yazık ki anlamıyorlar. Araştırmacılar bir değişim yaratmak için kemoterapiden başka yollar da olduğunu anlamıyorlardı. Ama kendiliğinden gerileme gösteren insanların belirleyici üç ortak noktaya sahip olduğu anlaşıldı. Bunlardan biri onların şifalanabileceklerine inanmaları. İkincisi genel olarak değil, özellikle kendilerinin şifalanabileceğine inanmaları. Üçüncüsü dönüştürücü bir

ŞİFA zirvesi

manevi deneyim yaşamaları. Şimdi birey bu üçüne de sahip olabilir ve pek çok açıdan şifalanabilir ama bedeni şifalanmayabilir. Ya da gerileme gösterebilirler. Çünkü bence anlamamız gereken şey, bedenin her durumda geçici bir mesken olduğu. Dayandığı kadar dayanıyor. Ama şifalanma, fiziksel şifalanma, birbirimizden ayrı olduğumuz, hayatın anlamlı olmadığı algısının içyüzünü kavrayan ve her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunun farkında olan manevi şifalanmadan çok daha farklıdır. Bu benim 10 yaşındayken deneyimlediğim bir şeydi. Doğrudan deneyiyim oldu. Bilim adamı olduğum için aptalca geliyor ama başka türlü açıklanamaz. Her şey sevgiden ibarettir. ve her şey, her şeyin tezahür ettiği bir sevgi parıltısıyla işlenmiştir. Yani bu doğmakta olan bir bilim türü. Bence sadece kuantum mekanikleri buna bakmaya başlıyor. Ama sıradan biyoloji henüz o aşamaya gelmedi. Ama şifalanma gerçekten matrizen çıkıp sevginin farklı bir gerçekliğine giriyor. Bence bunun için buradayız. Sevmeyi öğrenmek için , insanlara ilham vermek için ve bu sorunlu dünyaya şefkati yaymak için. Aslında şifalanma benim için bu.

-(Röportör) Eğer bizde bir hastalık çıkarsa, ister kanser olsun, ister deri veremi ya da kronik bir şey. Bazı şeyleri bağışlamamız kendimizi sevmemiz için bir işaret görür müyüz?

- Şifayla bağlantısından söz eder misiniz? Evet. Sevgiyi çok derin bir anlamda düşünürseniz, yaşayan bütün her şey için bilinçli bir bağlantı hissidir ve ferahlıktır, takdir ve saygıdır. Yaşayan her şey için. Onu çok kısıtlı bir bakış açısından düşününce, şunları sorabiliriz. Çevremizde ne tür zehirler var? Bir hastalığı olan bir insan için temizlenebilir mi? Evinizde temizlenmesi gereken zehirler var mı? Yiyeceklerinizde zehir var mı? Organik yiyeceklere geçmeniz gerçekten gerekiyor mu? Ve et yiyorsanız iyi bir hayatı olan, saygın olan, iyi beslenmiş hayvanların etini yiyor musunuz? Michael Pollen'ı severim. Yemek yazarının söylediği, "Yediğimiz şeylerin yediği şeyleriz." Bence kesinlikle doğru ve suyumuz saf olmalı. Suyu kendimiz, halkımız ve dünyamız için temizlemeliyiz. Bu bir yönü. Sonra kendi zehirli hislerimizi temizlemeliyiz. Benim Budist dostlarım 5 kleşa'dan söz ederler. Beni hep güldürür, Yidçe bir sözcük gibi geliyor. Oo kleşalarım var diyorum. Ama bunların, bunların içinden biri Sanskritçe'deki, Hinducadaki gibi. Bunlardan biri Avidya, her şeyin bağlantılı olduğu olgusundan habersiz olmak. Hepimizin bağlantılı olduğu. Hiçbir şeyin kendi kendine oluşmadığı. İşte bu her şeyin bir yönü ve bu hayatta ayrı ve yalnız olduğunuzu düşünüyorsanız tabii ki bu sizi etkiler, kaygılandırır. Kendinizi yalnız hissettirir. Bilim insanı kafamla söyleyebilirim ki bağışıklık sistemine, kardiyovasküler sisteme kötü şeyler yapan yalnızlıktır. Sevgi biliminin, bizim için yaptığı şeyler olağanüstü ve bunun karşılığı yalnızlık duygusudur. Ama acı ve kaygı veren dört duygumuz daha vardır. Sizin bakmanız gereken kendi duygusal

ŞİFA zirvesi

yaşantınızdır ve sonuçta tüm duygular iyi duygulardır. Çünkü size bir şey söylerler. Ve bir duyguyu ne olduğunu görmek, onun farkında olmak ve ona hazır olmak için serbest, bırakmak çok iyidir. Böylece sizi bir pişmanlık ya da içerleme duygusuna götürüp götürmediğini görebilirsiniz. Sonra asıl işe bakıp pişmanlıkları ve içerlemeleri bırakmalısınız. Böylece bu duyguya tutunma eğiliminde olmazsınız. Örneğin ben zihin-beden kliniğinin başındayken pişmanlık ve içerlemelere geri dönme ihtiyacımızın devam ettiğini gördüm. 10 haftalık programımız bittikten sonra insanlarla görüşüyordum. Sonra da bir yıl sonra tekrar görüşüyordum. Bunun sonucunda bazı insanların... Zira bu tüm farklı aşamalarda meditasyona, farkındalığa, bağışlamaya, minnettarlığa, hayal gücünü kullanmaya, hayatınızı temizlemeye dayanan bir programdı. Ve insanları geri çağırdığımda bazıları şifalanmamıştı, pek fazla değişmemişti. Neredeyse her zaman onları sıkıştıran bir pişmanlığa ya da içerlemeye tutunuyorlardı. Bunun şifalanmanın çok önemli bir parçası olduğunu söyledim. Bir yerlerde bir tıkanıklık olduğunda, bir şeyle ilişkili hissedemezsiniz ve bunların hepsi çok önemli. Ayrıca sadece kendinizi düşünürseniz şifalanamazsınız. Aldığınız şey her neyse, doğal bir akış vardır. Onun diğerlerine de akması gerekiyor. Geri vermesi gerekli. Ben şifalanma süreci boyunca sıklıkla insanların öğrendikleri şeyleri paylaşma, geri verme, diğerlerinin şifalanmasını sağlama ihtiyacında olduklarını gördüm.

- (Röportör) İster duygusal ister fiziksel acı olsun, insanlara onunla başa çıkmaları, ona direnmemeleri ya da farklı bakmalarını sağlamak için bir araç vermek isterim. Siz acıdan ve acıya karşı tutumunuzdan söz ettiniz. Bunu açabilir misiniz?

- Kesinlikle. İnsanların bazı şeyleri, somutlaşmış bir düzeyde anlamaları çok önemli. Hepimiz bir deneyim yaşıyoruz, bunu zekayla anlıyoruz. Ama bu aslında bedeninizde değil. Ve bu önemli kısmı. Yani bunun iki kısmı var. Bunlardan biri farkındalık çalışması. Örneğin eskiden korkunç migrenlerim vardı. Bir migren başladı ve ben kusmaya başladım. Kısmen kör olurdum. Çok hasta olurdum, bir ilaç almadan önce aşırı derecede hasta olurdum. Sonra hastalığımı ilerlettim, çünkü "Benim neyim var? Herkesin bir hayatı var. Ben ne zaman hasta olacağımı, ne zaman iyi olacağımı bilmiyorum. Bu korkunç bir şey" diye düşünürdüm ve ağlamaya başladım. Bu da ağrıyı daha da arttırırdı. Sonra farkındalık hakkında bilgi edindikten sonra o günü hatırlarım. Hâlâ kanser hücresi biyologuyken laboratuvarımda oturuyordum. Bir migren başladı ve hemen "Tanrım, çocukları kreşten kim alacak? Bu kaç gün sürecek " diye düşündüm. Sonra nihayet "Joan" dedim. "Direnişin kötüleştiriyor. Sadece acıya hazır ol." ve bir gözümün arkasında çok derin bir acı vardı. Ama onu acı olarak görmek yerine farkındalık meraklılık demektir ben de merak etmeye başladım. Kesintisiz bir ağrı gibi değildi, titreşiyordu.

ŞİFA zirvesi

Bir oraya gidiyordu, bir buraya gidiyordu. Dayanılmaz bir şeydi. Zevk sınırlarını geçiyordu. Bunları yapıyordu. Nefes almayı sürdürdüm ve anahtarı bu. Nefes almayı sürdürmelisiniz. Nefes almak tamamen bağlantıyla ilgili. Nefesi karnınıza almayı sürdürürsünüz. Nefesi alırken merak edersiniz, gözlemlersiniz. Acının aslında kesilmeye başladığını fark ettim. Yaklaşık olarak 10-15 dakika gözlemledikten sonra migren gerçekte yok oldu. Şimdi, insanların acılarının her zaman yok olduğunu söylemiyorum. Ama değişmesinin muhtemel olduğunu söylüyorum ve birazcık hafifleyeceğini. Ama üzerine bir kat daha acı gelmeyecek. Yerine merakla bekliyorsunuz. Bu bir yanı ve bu somutlaşmış kısmı. Somutlaşmamışsa inanmazsınız. Diğer kısmı ise sizin dünyaya bakış açınız. Acıyı bir geçiş hakkı olarak düşünürseniz çok farklıdır. İşte size bir örnek. Kanseri genç bir kadın kliniğime geldi. Gerçekten çok agresif bir göğüs kanseri türü vardı ve bunu biliyordu. Ama yine de içinde bir umut vardı. Bana tam olarak, şöyle dedi. Dedi ki "Teşhisimin konduğu gün eski benliğim öldü. " Tabii ki böyle olur. O anda, bütün hayatınız parçalanır. Ama sonra devam etti ve dedi ki "Ancak henüz yeni benliğimle dünyaya gelmedim." Ve işte anahtar budur. Onun kendini toparlayacağını hemen anladım, çünkü konuşma tarzında bile bir devamlılık algısı vardı. Bana "bu kadın yaşama beklentisi içinde" diyen bir hikâye anlatıyordu. Bu çok ama çok önemli. Asıl resmettiği şey geçiş hakkının, klasik olan üç aşamasıydı ve her şamanın şifa verme, çeşitli dünyaların ardından, arasından ve içinden yürüme, nesnelerin çeşitli kuantum seviyelerini görme ve gerçekten bir şifacı olabilecekleri bir düzeyde enerjiyle çalışma yeteneği kazanarak dönmekten önce sahip olduğu şey geçiş hakkıdır. Ama hepsi bir tür ölüm yaşar. Genelde şu ya da bu şekilde çok ciddi bir hastalık. Bu çok tipiktir ve bir geçiş hakkıdır. Bu arada her iyi Hollywood filmi, bir geçiş hakkına dayanır. Joseph Campbell'in kahramanın öyküsünden kast ettiği bu. Birincisi dünyanız parçalanır. Tıpkı kanserli genç kadın gibi. İkincisi zamanda "bundan böyle" ile "henüz değil" arasında gidersiniz. Eski benliğiniz biter ve daha doğmamışsınızdır. Ve bu kutsal bir zamandır. "Bundan böyle" ile "henüz değil" arasındaki zaman ürkütücüdür. Çünkü işaretçiniz yoktur. Belirsiz için hazır olmayı gerçekten öğrenmeniz gereken bir zaman. Rehberlerinizi bulduğunuz bir zaman. İnsanların gerçekte neyin doğru olduğunu aradıkları bir zaman. Şifalanma aradıkları bir zaman ve çok güçlü bir zaman. Sonra insanlar bunu atlattıktan sonra geçiş hakkının geri dönüş adı verilen aşaması gelir. Ve döndüklerinde diğer insanlara verecekleri değerli bir şeyleri olur. Bu yüzden bunu yaşayan insanların hemen her zaman geri vermek istediğini söyledim. Öğrendiklerini diğerleriyle paylaşmak isterler ve bu çok önemlidir. Bu yüzden bunu insanlarla çalışmama dahil etmeye başladım. Birinin gelip "Tanrım, berbat bir hastalığım var, ben mağdurum" demesi çok cesaret kırıcıdır. Umudu yok eder. Umut olduğunu bilmelisiniz. Ayrıca burada bir döngü var. Evet, eski benliğiniz öldü, böylece yepyeni bir düzeyde yeniden şekillenebilirsiniz. Yani bu

ŞİFA zirvesi

Yitirgen Yapılar Yasası gibi. Ilya Prigogine bunun için Nobel Ödülü kazandı. Kendisi fizikçiydi ve "bu her düzeyde doğru, yukarıda neyse aşağıda da o. Moleküllerden evrenin en uzak noktalarına kadar nesneler daha yüksek bir düzeyde yeniden yapılandırılabilimleri için parçalanırlar" der. Bu insanlara umut verir. Bu yüzden insanlara her zaman "Pekâlâ, bir başlangıç ayının ortasındasın" diyorum.

- (Röportör) Manevi şifalanma ve fiziksel şifalanma bambaşka şeyler. Peki sizce insan bedeni herhangi bir şey için şifa bulabilir mi?

- Bence olabirliğin kesinlikle sonu yoktur. İnsan bedeni her şey için şifa bulmaya muktedir. Bir kanser hücresi biyologuyken zihin beden kliniğinin başına geçtiğim zaman kendiliğinden gerilemeyi araştırıyordum. Ian Goller adındaki Avustralyalı bir erkek vakasıyla karşılaştım. Tıp dergisinde onun akciğerlerinin fotoğrafı vardı. Bir osteosarkoması vardı. Bir kemik kanseri. Uyluğunun hemen üzerinden bacağı kesilmişti ve kanser yayılmıştı. Akciğerinin röntgeninde kemik spiküllü golf topu büyüklüğünde tümörlerin çıkıntı yaptığını görebiliyordunuz. Ve şifalanmanın mümkün olduğuna inandı. Ailesi ölmek üzere olduğu için çoktan yas tutarken hemşiresiyle evlendi. Kendisi bir veteriner, veteriner hekimdi. Filipinlerdeki şifacılarla görüşmeye gitti ve beslenmesini değiştirdiler. Onu sevdiler. Sevgi bunun çok önemli bir kısmı. Onu çok sevdiler. Ona her tür losyonlar, iksirler ve enerji şifası verdiler. Sonra bu hastalığı gerçekten atlattı. Uzun zaman aldı, bir anda olmadı. İyileşmesi birkaç yıl sürdü. Ve sonra da, ben onu kanserli insanlar için büyük bir merkezin başındaki Avustralyalı Bernie Siegel gibi görüyorum. ve Ian hâlâ sağ ve işinde gayet başarılı. Bunun tıbben gerçekleşme olasılığı aslında kocaman bir sıfırdı. Kendisi temel olarak idama mahkumdu. Neyin mümkün olduğunu görmemiz işte bu önemli. Çünkü insanların bilmesi gereken şu eğer kurtulan bir kişiyi, bir kişiyi görürlerse mümkün olduğunu anlıyorlar. Ve bu umut, yaşama iradesi veriyor.

- (Röportör) Peki meditasyon ve farkındalıktan söz ettiniz. Kendini şifalandırma ve düzenlemede en önemli araç olduğunu söylediniz. Meditasyonun fizyolojik ve psikolojik faydalarından söz eder misiniz?

- Evet. Meditasyon dünyada binlerce, binlerce binlerce yıldır var. Geri dönüp Patanjali'nin yoga sutralarına bakabilirsiniz. İnsanlar şu anda da yoga yapıyor ve yoga bedeninin ötesindedir. Yoganın 8 farklı dalı var. Ama Patanjali, en erken Yogi'lerden biriydi ve bir açıdan temel akışları yazdı. Sutra gibi. Sutra deniyor. Yoga sutraları. Onun yogaya dair söylediği ilk şey, aslında, yoganın zihindeki değişimleri durdurduğuydu. Çünkü hepimizde zihin sürekli boş boş

ŞİFA zirvesi

konusuyor ve genel olarak ürkütücü ve sınırlayıcı şeyler söylüyor. Zihin onu araç olarak kullandığınızda olağanüstüdür. Kontrolü elinde tuttuğunda çok iyi değildir. Zihinden daha derin bir parçanız var. İnsanların bundan söz ederken farklı yöntemleri var. Asıl doğanız ya da, iç benliğiniz veya manevi benliğiniz. Aslında her kültürde ve her dinde bunun için sözler vardır. ve bizi şaşırtan ve hayrete düşüren bir deneyim yaşadığımız anda o yeri hepimiz biliyoruz. Zihniniz sessizdir ve dağların üzerindeki ışıkla bir olduğunuzda ya da yeni doğan bir çocuğun yüz ifadesine baktığınızda, artık sizi şaşırtan neyse. Tam da meditasyonun sizde eriştiği kısma erişirsiniz. Bu çok meşgul olan, beynin ötesindedir. Bu olduğunda bedenini kendini düzenlemesi gerçekleşir. Patanjali bundan çok fazla söz etmiş. Nefesimizi nasıl düzenlediğimizden. Her şeyin nasıl dengelendiğinden. Rehberim ve ilk araştırmacılardan biri olan Doktor Herbert Benson meditasyon üzerine yaptığı ilk araştırmada şöyle diyordu. "Pekâlâ şimdi dövüş-ya-da-kaç korku tepkisini kapatıyor ve bedenin parasempatik ya da rahatlatıcı sinir sistemini uyarıyor işte şifalanan bu. İnsanların anlaması gereken bedenin kendini nasıl şifalandırdığını anladığı. Kendini şifalandırmak bedenin doğal halidir ama o stres araya giriyor. Bu yüzden en temel düzeydeki meditasyon stresi azaltır ve farkındalık sadece bir meditasyon türü değil, aynı zamanda, yaşama karşı yargılamadan ziyade merak ve açıklıktan ileri gelen bir tutumdur. Elbette ki meraklı olmamız hayatı her zamankinden çok daha ilginç ve eğlenceli kılıyor. Çünkü daha fazla şey görüyoruz. Yani meditasyon, farkındalık hallerine yol açıyor. Hangi tür meditasyon yaparsanız yapın. Artık meditasyonun beyni nasıl değiştirdiğine dair çok şey biliyoruz ve meditasyon yapan insanların beyinlerinin şurasında sol prefrontal korteksinde çok daha faaliyet var. Prefrontal korteksiniz aslında, beynin evrimsel olarak en son gelişen kısmıdır. ve bu duygularınızla dış dünya arasındaki ayarlamayı yapar. Yani bu bölgemiz size "Haydi sakinleş, bak kaplan yok, çevreme bakıyorum, burada bir şey yok" der. Ya da size belirlemek istediğiniz bir hedefiniz olduğunu söyler. Ama orta beyinden, amigdaladan, korku merkezlerinden olumsuz şeyler çıktığında şöyle söyler. "Aslında bu duygulara sahip olmak benim yapmak istediğim şeylerle tutarlı değil." Böylece sakinleşirsiniz. Yani sol prefrontal korteksiniz direncinizin ortaya çıktığı yer. Ve şifalanma direnç gerektirir. Meditasyonun daha dayanıklı hale gelmeniz için aslında beynin devrelerini değiştirdiğini Meditasyonun daha dayanıklı hale gelmeniz için aslında beynin devrelerini değiştirdiğini bilmek çok güzel. Meditasyon yaparken diyelim ki yoga yapıyorsunuz. ve şu anda yoga yapıyorum. Aştanga yoga yapmam gerekmez ve fiziğe dayanan hareketler de yapmam gerekmiyor. Farkındalığım var nefesimle çalışıyorum. ve yoga ya da çigong gabayı salıyor. Gaba bir nörotransmitter, gama amino bütirik asit. Bu aynı zamanda amigdalayı sakinleştiriyor. Ayrıca meditasyon epigenetik

ŞİFA zirvesi

değişimler de yaratıyor. ve bu değişimler meditasyonda epigenetik değişimlerin araştırılmasının hemen başındaydı. Eminim ki bazıları şifalanma yeteneğiyle ilişkili olacak.

- (Röportör) Peki bilmeyenler için, epigenetik nedir?

- Epigenetik hoş bir alan. Bunun anlamı şudur. Şimdi bir dakika düşünün. Genlerimiz çok ama çok yavaş değişir. Milyonlarca yıl içinde ve bu çok iyi bir şey. Yani bugün doğan bir bebek bir insan bebeği gibi görünecek. Bir deve kuşu ya da zürafa ya da bir gergedan gibi değil. Hâlâ insanız. Ama, bir diğer şeyse bizi kuşatan çevrenin sürekli değişmesi. Hatta paleolitik insanların ürün ekmeye başladığı dönemde bile ve önceden buğdayımız yoktu. Ama buğday değişti. Buğdayın size faydalı olup olmadığına girmeyeceğim. Ama işin aslı eskiden onu sistemimize alamıyorduk ve onunla beslenmiyorduk. Özümlemiyorduk. Ama çevrede vardı ve besin kaynağıydı. Böylece çevre değişti. Buğday bedene girdiği zaman genler, aslına bakarsanız buğdayı sindirebilme yeteneğine sahipti. Peki bu nasıl değişti? Çevre değişti. Yediklerimiz değişti ve yeni yetenekler geliştirdik. Kromozomlar değişmedi. Genler değişmedi. Ama gen anlatımı değişti, şimdi bunu açıklayayım. Bedeninizde 10 trilyon insan hücresi vardır ve bunlar çok miniktir. Bu arada bedeninizde 90 trilyon mikrop vardır. İnsan hücrelerine karşılık neredeyse 1'e 10 oranında mikrop var. Bununla birlikte insan hücreleri açısından her hücre minik bir nükleusa sahiptir ve minik nükleusumuzda 6 feet DNA bulunur. Şimdi bu oldukça karmaşık olmalı. Ancak bir makara çevresine sarılı. Şimdi epigenetik burada devreye giriyor. Çevreden gelen ve bizim uyum sağlamamız gereken bir şey. Hava sıcaklığı, ya da içimize giren teknolojik şeyler hatta belki de zehirler olabilir. Bu şey her neyse DNA'nın makaranın çevresine sarılma biçimini değiştirebilir. Bu yüzden DNA'nın dizileri, DNA'nın halkaları ya transkripsiyon için uygun hale geldi. Bunun anlamı DNA'nın amacı proteinleri üretmesidir ve buna transkripsiyon denir, bir genin protein üretme işlemidir. Böylece ya protein yaparsınız ya da diğer çevresel işaretler bu küçük DNA halkalarının transkripsiyona uygun olmamaları için kapanmasına neden olur. Böylece aynı genlerin yaptığı asıl proteinler çevreden gelen işaretlere bağlı olarak tümüyle farklı olacaktır. Bu olağanüstü bir şeydir ve DNA'nız yüzünden neden ölüme mahkum olmadığınızı gösterir. Aynı DNA'ya ve hastalıklara aynı yatkınlığa sahip olan insanların da biri hasta olabilir ve diğeri sağlıklı kalabilir. Biri şifalanır, diğeri şifalanamaz. Çünkü gen faaliyetlerini kontrol eden çevresel etmenleri en iyi şekilde kullanırlar ve epigenetik alanının konusu işte budur.

ŞİFA zirvesi

- (Röportör) Her şeyi olduğu gibi görmediğimizi, geçmiş koşullanmalarımızın yansımalarını gördüğümüzü söylüyorsunuz. Geçmiş koşullanmalarımız hoşlanmadığımız gerçekliğimizi nasıl yaratıyor? Örneğin hasta olursak, o merceği nasıl değiştiririz?

- Kadınlar çevrelerine bakıp onun gibi olmak istiyorum, uzun ve sıska olmak istiyorum deme eğiliminde. Şimdi uzun ve sıska değilseniz kendinizi beğenmediğinizi, bedeninizin gerektiği gibi olmadığına dair bir hikâye anlatmaya başlıyorsunuz. Sonra. Dinleyin. Ben kısayım. 1.61'im ve benim balık etli bir vücut yapım var. Hayatımın büyük bölümünü başka biri olmak isteyerek ve bedenimin ne kadar güzel olduğunu takdir etmeyerek geçirdim. Kıvrımların ne kadar güzel olduğunu. Ne kadar harika hissettirdiğini ve üzerimde aşırı miktarda stres yarattım. Bence pek çok kadın aynı şeyi yapabilir. Bu konuda bir hikâye anlatacağım. Hikâyemizi değiştirmeliyiz ve içimizdeki ve her şeyin içinde bulunan güzelliği bulmalıyız. Önyargılı olan sizden farklı olan insanlar hakkında bir hikâye uydurmak. Kim olduklarını göremediğiniz için, sizden eksik olduklarını söylemek. Yani koşullanmamız gerçekliğin tüm farklı düzeylerinde gerçekliği olduğu gibi görmemizi engelliyor. Göremiyoruz. Bir kadın vardı, ismi Edie'ydi. Hemşireydi ve ALS hastalığı çıktı. Lou Gehrig hastalığı ve bu gerçekten berbat bir hastalıktır. Çoğu zaman oldukça hızlı bir ayrışmaya neden olmaktadır. Tekerlekli sandalye kullanmak, konuşma yeteneğinizi, yeme yeteneğinizi kaybetmek. Ve sonunda ölümle sonuçlanır. Şimdi Edie tekerlekli sandalyedeydi. Bu hikâyeyi halka sürekli anlatıyordu. Yokuş aşağı hızla iniyordu ve bedeninden nefret etmesinin üzerinde büyük stres yarattığını fark etti. Kendisinde hoşlandığı bir şey bulabileceğini ve bununla egzersiz yapabileceğini düşündü. Edie'nin bedeninin hangi kısmını bulduğunu unuttum. Ama kendim yapmaya başladım. Aynaya bakıyordum ve bedenimde kusur bulmak yerine kendi kendime "Ne güzel gözlerin var, Joan" diyordum. Yani basit bir biçimde gözlerime sevgi sunuyordum ve Edie bu tür bir şey yaptı. Her gün aynaya bakıyordu. Kendisine dair beğendiği bir şey buluyordu. Ta ki bedenini sevene kadar. Ve diğer çalışmaları da yaptı. Ama Edie aslında 20 yıl önce ALS'yi atlattı ve şimdi ilham verici bir konuşmacı.

- (Röportör) ALS öyle bir hastalık ki, bu hastalığı nasıl atlatabilirsiniz? Yani zihniniz temiz olabilir ama aslında kendi bedeninizde hapissiniz.

-Doğru. Hapissiniz.

-(Röportör) Vay canına, paylaştığınız için sağ olun. Kitabınızda krizin Çince sözcük ya da sembol karşılığının tehlike ve fırsatı birleştirdiğini okudum. Hastalık için bir metafor olması hoşuma

ŞİFA zirvesi

gitti. Çünkü yaklaşan kıyamet korkusu ve tehlikesi ama bu aynı zamanda bir fırsat. Bundan söz eder misiniz?

- Amerikan psikolojisinin kurucusu William James, Dini Deneyimin Türleri adında harika bir kitap yazdı ve bu kitap 1904'te çıktı. Eğer sağlıklı düşüncelilik hakkındaki bölüme bakarsanız bütüncü tıp adını verdiğimiz şey olduğunu görürsünüz. Bugün. Bunun bir kısmı zihin ve bedendir. Sözü ettiğimiz şey çok uzun zamandan beri biliniyor ve şöyle söylemiş "İnsanlar büyür, kalpleri büyür ve zihinleri büyür. İki şekilde. Bunlardan biri aşamalı olarak lizisle (kırılmayla). Yani biraz yaşlanmaya başlayınca gençken sahip olduğunuz kaygıların önemli olmadığını fark edersiniz. Bakış açınız değişir ve büyürsünüz. Diğeriyse krizle olur. İnsanlar krizle büyür ve bu gerçekten çok doğrudur. Eğer bilge insanlara nasıl büyüdüklerini hayatlarındaki en dönüştürücü olayların ne olduğunu sorarsanız genellikle çoğu, berbat bir hastalık geçirdiklerini ya da Tanrı korusun bir çocuk kaybettiklerini söyler. Ya da bir boşanma yaşadıklarını ve kendi kendilerine birdenbire "Bir dakika dur, tekrar biriyle olmadan önce kim olduğumu anlamam gerekiyor" dediklerini söyler. Olay her neyse aslında o şablonu, matrisi kırması yüzündendir. Zor olan şey her neyse, tehlike ve fırsatın tehlikesi hep hayatınızı parçalar ve bu yüzden kendinize söylediğiniz bütün hikâyeleri parçalar. Gerçekliğinizi bir arada tutma yönteminizi de. Parçalandığında genişlemek ve farklı bir bakış açısına sahip olma olasılığı vardır ve fırsat budur. Bunu şu anda kısmen öyküleme tıbbı adı verilen yeni bir alanla yapıyoruz. Aslında New York'ta Kolombiya Üniversitesinde sağlık çalışanları için öyküleme tıbbı üzerine bir yüksek lisans programı var. Hikâye nedir? Hikâyenin eğrisi nedir? Hikâyemizi değiştirmeyi nasıl öğreniriz? Çünkü mesele bu. Bağışlama gibi bir şeyi alırım. Tanrı korusun biri size korkunç bir şey yapmıştır. Tecavüze uğramışsınız. Bunu, alalım. Gerçekten korkunç bir olay, korkunç bir tehlike. Bunun ne kadar kötü olduğunu düşünmeye, tutunduğunuz sürece. Önce yas tutmalısınız, bunu söyleyeyim. Kayıplarımız için yas tutmak çok önemli, bunu iyi yapmıyoruz. Ama, belli bir noktada, seneler sonra hâlâ o hikâyeyi yaşıyorsunuz. Hâlâ, kendinize o rezil, aşağılık pislik hakkında aynı şeyleri söylüyorsunuz. Hâlâ, bütün olayı olduğu gibi görüyorsunuz. Orada takılısınız. Sonra da, sizi daha önce inciten kişi hayatınızın geri kalanında size üstünlük sağlıyor. Çünkü aynı hikâyeyi anlatarak, onları çağırmayı sürdürüyorsunuz. Yapılan çok güzel bir araştırma var. Konusu duygusal açıdan istismarcı eşleri olan kadınlardı. Ama sonunda kendilerini toparlayabilmişlerdi ve evliliği bitirmişlerdi. Şimdi, istismarcı bir durumdan çıkmalı en az bir yıl olan kadınlar bu araştırmaya getirildi ve bu kadınlar iki gruptan birine verildiler. Gruplardan biri, girişkenlik eğitimi ve hayatlarına başka bir istismarcı insanı almamaları için öfke kontrolüydü. Diğerisi ise bağışlama eğitimi ve bu araştırmada bağışlama hikâyenizi

ŞİFA zirvesi

değiştirmekle ilgiliydi. Farklı bir öykülemeyle ilgiliydi. Yani o rezil, aşağılık pisliğin size yapmış olduğu şeyleri tekrar yaşamak yerine bunun faydaları neler demeye başlıyorsunuz. "Ne öğrendim? Ondan nihayet ayrılmaya karar verdiğimde içimde gerçekten, yüzeye çıkan güçler nelerdi? Ve bu beni koruyup kollayacak başka bir insana ihtiyacım olduğunu düşünmemden önce de olabilir. Ama fark ettim ki, ben yeterliyim, ben özerkim. Kendimi koruyup kollamayabiliyorum ve oradan çıkmayı planladım, oradan gerçekten çıktım." Kendi hikâyenizin kahramanı olabildiğiniz zaman yeni bir hikâyeniz olur, sıkıntılı hikâyenizi tekrar yaşamazsınız. O zaman "ben gerçekten harika bir insan hikâyesiyim" dersiniz. Bütün farkı da bu yaratır.

- (Röportör) Size üzücü bir tanı kondu. Korkudan umuda doğru nasıl ilerlediniz?

- Bu gerçekten önemli bir soru. Çünkü başta çoğu insan gerçekten ama gerçekten çok korkar ve keder ve korkunun önce küçük bir alan bulması gerekir. Yas tutmalısınız. Çığlık atıp, bağırıp, öbür türlü olmasını dilemelisiniz. En azından çoğu yapmalı. Herkes değil, hepimiz farklıyız. Ama bir şeyi fark ettiğiniz bir an gelir. "Hmm. Hâlâ yaşıyorum ve sürekli korku içinde mi yaşamak istiyorum yoksa biraz sakinleşmek mi?" dersiniz. İşte o zaman sakinleşmenizi sağlayan şeyler girer. Bunlardan biri çok basit bir şey. Diğerlerinin varlığına ihtiyacımız var. Korktuğumuzda, yas tuttuğumuzda pek çoğumuz soyutlanırsınız ve ayrılırsınız. Yani bir araya gelmek çok önemlidir. Ben bir zihin-beden kliniğinin başındaydım. Orada benim tekrar tekrar duyduğum şey şuydu. "Tanrı'ya şükür, bir grup olarak toplanıyoruz. Çünkü başka insanlarla birlikte olabilirim ve duymak istediğim şeyleri benimle paylaşabilirler." Yani bu çok önemli. Çevrenizdeki insanların korumasına mutlaka sahip olmaya çalışın. Korkunuzu yönetme konusunda gelişme göstermenin en hızlı yolu aslında nefes almak ve nefes alma teknikleri çok basittir. Mümkün olan en basit, nefes alma tekniği merkezi sinir sistemini sakinleştiren ve aynı zamanda nörotransmitter gabanın beyinden salınımını sağlayan ve beynin korku merkezlerini doğrudan değiştiren teknik budur. Şimdi yaptığınız şey nefesi burnunuzdan çok yavaş bir şekilde almak. Sonra dudaklarınızı bükün. ve nefesi boşaltana kadar verin. Sonra burnunuzdan tekrar alın ve bir pipetten nefes alırmışçasına verin ve genel olarak nefes almanız dakikada yaklaşık, Tanrım, bunu iki nefeste hissettim. artık nefes almanız dakikada yaklaşık 4 ile 6 nefese inecek. Bu çalışma sinir sisteminizi tümüyle değiştiriyor. Dövüş-kaç tepkisi bitiyor. Parasempatik rahatlama tepkisine girmeye başlıyorsunuz ve faydalı oluyor. Sonra da kendinizi biraz sakinleştirebilirsiniz. İşte o zaman kendinize "Ne düşünüyordum ki bu kadar korku yarattım" dersiniz. "Pekâlâ ölmeyi düşünüyordum ya da tedaviyi düşünüyordum ya da her neyse." Ancak böyle bir iki anda aslında sakin kalmayı başardım ve işin gerçeği yaşayacak mıyım, ölecek miyim bilmiyorum. Er geç hepimiz öleceğiz. Sonra kendinizle daha umutlu konuşmaya başlıyorsunuz ve

ŞİFA zirvesi

bu da bu anda daha fazla yaşamayı öğrenerek olabilirliklere açılmaktır. Şu an ölü değilsiniz. Şu anda canlıyız. Bundan sonra olacakları hiçbirimiz bilmiyoruz ve artık sakinleştiğinizde hikâyenizle çalışmaya bu şekilde başlayabilirsiniz. Ama nihayetinde gördüğüm kadarıyla insanlar, inanılmaz teslimiyet savaşçıları haline geliyor ve teslimiyet "Tamam, vur beni" demek değil. Teslimiyet "Şu anda farkında ve hazır, olacağım. Ben sadece bu anda yaşayacağım ve korkarsam, evet, ben şu anda korkuyorum diyebilecek kadar ferahım. "Korkmakta sakınca yok şimdi nefes alacağım, korkacağım ve korkunun farkında olacağım ve korku geçecek" demek. Böylece duygusal açıdan dengeli olmaya başlıyorsunuz. Hayat size ne getirirse getirsin. Yani çoğumuz için ve tabii ki, ben de dahilim hepimiz mutlu olmak isteriz. Çok dengeliyim, gayet dertsizim, çok mutluyum diye düşünüyoruz. Ama sonra kötü bir şey olunca tümüyle cesaretiniz kırılır ve bir daha cesaretiniz kırılmaz diye bir şey yok. Ama bu konuda daha ferah olursunuz, ona o kadar tutunmazsınız. Sonra yönetebilirsiniz, öyle bir insan olursunuz. Ve onların, pek çoğunu tanırım. Şu an ciddi bir hastalıkla uğraşıyorlar ve insanlar onları son derece huzurlu, sakin, zarif insanlar olarak görüyor. Sonra, bize nasıl böyle oldum diyorlar. (Güler) İşte insanlar o zaman sıkça size "Ben bu hastalığa yakalanmayı kesinlikle isteyeceğimden değil, ama belki çok şey öğrendiğim için pes etmezdim" diyorlar. Bu benim için çok ilham verici. Bana umut veriyor. Eski yogilerin yani yogilerin bize verdiği fikir aslında bu meditasyon alıştırmalarını ve diğer şeyleri yaparken belli bir noktaya geldikten sonra tırnak içinde "övgü ve suçlama"nın ötesine geçiyorsunuz. Hiçbiri size fazla dokunmuyor. Ama yavaş yavaş, içinizden gelen mutluluğu buluyorsunuz. Birinde kanser ve bir diğerinde başka bir şey varken yaşam koşullarınızın içinde bulamazsınız ama ama bu bir iç anlaşma ve bu bir hastalıkta her zaman fırsattır.

- (Röportör) Kahkahaya bayılırım. Kahkahanın en iyi ilaç olduğu söylenir. İnsanların kahkahayla iyileştiğini biliyorum. Siz kahkahanın gerçek fizyolojik yararlarından söz ediyorsunuz. Yani takma kafana, değil mi?

-Evet, bu yüzden... Evet, takma kafana!

- Yani güldüğünüz zaman sanırım...

- Tanrım, zihin beden tıbbının başlangıcında Norman Cousins hâlâ sağdı ve Norman Cousins'da ankilozan spondilit vardı. Doktorların çoğu zaman, pekala hangi pozisyonda, donmak istersin diye sorduğu ciddi bir eklem yangısıdır. Durduğu yerde paslanmak gibidir. Norman komik filmler izlemeye başladı. Bir otel odası tuttu, arkadaşları geldi. Yaklaşık 3 hafta boyunca hiç

ŞİFA zirvesi

durmadan güldü, dinledi ve izledi. Espriler duydu ve film izledi ve bunun sonunda eklem yangısı durmuştu. Çünkü aslında, bütün bir kahkaha bilimi var. Kahkaha atarak pek çok türde, yararlı sinir hormonu salıyorsunuz ve ayrıca kendinize acıımıyorsunuz. "Oh zavallı ben, yazık bana" öykülemesini kesiyor Evet. Harika bir arkadaşım var, nüktedan Loretta Laroche. Harikadır. 8 PBS programına çıktı. Harvard'da pozitif psikoloji dersi verdi. Bir kitabında mezar taşları ve mezar taşınızda ne yazacağı var. Ne zaman çok meşgul olsam ve kendime acımaya başlasam ve oooh yapılacaklar listesi çok uzun. Bu işleri asla bitiremeyeceğim desem Loretta'nın söz ettiği mezar taşını düşünürüm. Diyor ki "her işi bitir, yine de ölüsün." (Güler) Büyük bir kahkahaya boğuldum ve sanırım işleri bitiremeyeceğim, bunun yerine bir yürüyüşe çıkayım dedim. Böylece transı kırıyor. Şifalanma transı kırmakla çok ilgilidir ve hayatın her aşamasında daha büyük, bir şeye açık hale gelmektir. Daha derin ilişkilere, kendinizle, diğerleriyle daha derin paylaşım algısına ve tabii ki gerçekliğin bütün düzeylerine karşı ve bu çok korkutucu bir şeyde görebileceğiniz bir nimettir.

- (Röportör) Bayıldım. İnsanların inançlarının, plasebo etkisinin ilaçların etkisinden daha güçlü olduğunu gösteren birkaç araştırma alıntılardım. Bununla, ilgili birkaç vaka çalışmasından söz eder misiniz?

- Evet. Yapılmış olan oldukça ünlü bir araştırma var. Bu araştırma uzun yıllar önce yapılmıştı. Artık bir araştırma yapmak için insan araştırmaları bölümünü geçmelisiniz. Ama çalışmada yaptıkları şey, sabah bulantıları olan kadınları toplamaktı. Mide bulantısını bastırmak için size bir ilaç vereceğiz dediler. Verdikleri şey ise insanları kusturan ipeka şurubuydu ve ipeka şurubu içen kadınları yüzde 40 ya da 50'si artık mide bulantısı çekmeyerek yanıt verdi. Yani inanç ilaçtan daha güçlüydü. İnanç bir hipnoz biçimidir ve biz sürekli hipnoz halinde yaşıyoruz. Bu yüzden doktorunuz size "Bu hastalıktan öleceksin" demesi, bir lanet gibidir. Pek çok insan buna inanır ve doktor onlara öleceklerini söylediği anda ölmüş gibi olurlar. İşte bir başka anekdot. Bu önceden doktor olan çok iyi bir dostumdan geliyor. Anlatacağım bu vakada bir adama yaklaşık 6 hafta ömrünün kaldığı söylenmiş. Gelmiş ve 4. evre kanseri olduğu söylenmiş. Bu sonu olmuş ve yaklaşık 6 hafta sonra gerçekten ölmüş. Sonra filmleri tekrar incelendiğinde hatalı çıkmış. Adam hiç kanser olmamış. Yani bu durum özünde günümüzün laneti ve gerçekten çok önemli. Eskiden hastalarımı hipnozdan çıkarmaya çalışırdım. Şöyle derdim. "Pekâlâ, doktor bir yıl ömrün olabileceğini söyledi. Ama, bu ortalama. 20 yıl sonra başka bir şey yüzünden ölen insanlar da var. Peki sen neden o insanlardan biri olmayasın?" Evet harika, hepimizin kendini toparlamaya ihtiyacı var. Çünkü hayat böyle çok daha iyi akıyor. Ama bunu çok büyük bir ev temizliği yapmak ve sonrasında kendini çok iyi hissetmek gibi düşünün. Ama

ŞİFA zirvesi

bununla sonsuza dek yaşayan o insanlardan biri olmayı düşünün ve burada, kendiliğinden gerilemeye dönüyoruz. Elinizdeki şeyle yaşamış olan bir kişiyi belirlerseniz avantajlı durumda olursunuz.

- (Röportör) Zihin-beden kliniğinde kanserle uğraştığınızı söylediniz, ve geleneksel ya da alopantik tedavi modeli kronik hastalıklarda işe yaramıyor, değil mi? Bundan söz eder misiniz?

- Evet. Aslında tıp sistemimiz kemik kırıkları gibi şeylerde kesinlikle olağanüstü, yani akut hastalıklar için. Kanser yavaş yavaş kemik kırığı gibi bir şey olmasını umuyorum. Bir kanser hücrelerini kapatan sihirli bir değnek bulabilmemizi. Aslında bunun bir gün, olacağından eminim. Ancak kanser 100'den fazla farklı, hastalık. Bu yüzden bulunması gereken bir sürü sihirli değnek var. Ama bir sürü hastalık var. Diyabeti ve prediyabeti ele alalım. Şu anda nüfusumuzun muhtemelen yüzde 20 ile 25'i pre diyabetik ve nüfusumuzun yaklaşık yüzde 9'u tip 2 diyabetli. Bu çok talihsiz bir durum. Çünkü muazzam yan etkilere neden oluyor. Göz ve sinir hastalığına neden oluyor. Böbrek hastalığına, kalp hastalığına neden oluyor. Korkunç bir şey. Modern tıbbın yapmaya çalıştığı şey hastalıkları çeşitli ilaçlarla yönetmek. Tip iki diyabeti bir aylık bir yaşam tarzı değişikliğiyle tersine çevirebilirsiniz, herkes tersine çevirebilir, ve tümüyle yok olur. Karbonhidratlardan kurtul, egzersize başla. Hazır yemeklerden kurtul, düşük karbonhidratlı işlenmemiş gıda al. Tüm insülin hassasiyetiniz kendini ayarlayacaktır. Yani aslında bu bizim kendimiz için yapabileceğimiz bir şey. Bu sadece bir örnek. İnsanları doktora götüren şeylerin yüzde 90'ının strese bağlı hastalıklar olduğunu biliyor musunuz? Antidepresanlarla çıkıyorlar. Akla gelen her tür ilaçla çıkıyorlar ve eğer nefes alma, meditasyon, farkındalık, beslenmeyi, pişmanlıklarınızı ve içermelerinizi temizlemek gibi becerilerle çıkarlarsa şu anda bizi birey olarak sakatlayan, aynı zamanda ekonomimizi de sakatlayan hastalıkların pek çoğu yok olur. Ama işte sorunumuz bu ve sorunun bir başka, büyük kısmını söyleyeceğim. Doktorlar için üzgünüm. Doktorların pek çoğu, hemen hepsi çok iyi yürekli ve çok iyi eğitim almış. Hayatımızı kurtarabilirler. Fakat, çok çalışıyorlar. Bir saatte 6 hasta görmeye çalışırsanız tek yapabileceğiniz, bir reçete yazmak olur. Yani çok ilginç. Bunun nasıl olduğu ilginç. Benim doktor olan bir arkadaşım Navahoca biliyor ve doktor olmadan önce Navaho'larla çalıştı, onları görmeye gitti. 30-40 yıl önce tanıdığı insanları görmek için tekrar gitti. Ona "Ne yapıyorsun?" demişler. O da "Ben doktorum" demiş ama Navahocasını hatırlayamamış. Onlar da hap veren kişi anlamına gelen bir şey demiş. Bir doktorun ne olduğuna dair fikriniz buysa, büyük talihsizlik ama sıklıkla olan şey buydu. Bu yüzden, kronik hastalıklar hep yaşam tarzı değişimi ve zihnin değişmesi için, gerçek fırsatlardır.

ŞİFA zirvesi

- (Röportör) Deri veremi ve fibromiyalji gibi. Bu hastalıklar duygulara mı dayanır ve bunların...

- Çok ilginç bir noktaya geldin. Şimdi zihin-beden tıbbı çıkmadan önce bütünleşmiş tıp çıkmadan önce, sadece psikosomatik tıp vardı ve alana kötü şöhret kazandırdı. Çünkü insanlar psikosomatiği sadece kafanızda diye gördü. Siz ümitsiz bir nörotiksiniz. Sizin bir şeyiniz yok. Kalkıp düzgün davranın ve bunları unutun ve bu gerçekten çok talihsizdi. Çünkü her zaman birden fazla bileşen vardır. Bir yerde genetik olarak bir zayıflığınız vardır ve stresli bir süreç başlar. Ayrıca küf olan bir evde yaşıyorsunuzdur. Ama biz şu anda fibromiyaljinin ve çeşitli kronik yorgunluk sendromu türünün de dahil olduğu pek çok şeyin kümelenmesine aslında küfün neden olduğunu biliyoruz. Kişiyi küften uzak bir yere götürürseniz bazı doktorlar insanları gerçekten çöle gönderiyor ve tüm eşyalarını yakıyorlar ve küflü şeylerinden kurtuluyorlar sonra er geç o hassasiyeti biraz kaybetmeye başlıyorlar. İyileşiyorlar. Her zaman kafalarında değil. Ama stres tarafından hızlandırılmış olabilir. Beslenmedeki bir şey tarafından hızlandırılmış olabilir. O zaman çevresel bir etmen vardır. Yani bunların hepsi bir araya gelir ve bence benim zihin-beden cehennemi olarak gördüğüm şeyin içine düşmemek gerçekten önemli. Bu cehenneme düşenler ben hastayım, benim yüzümden olmalı ve bunlar da gerektiği gibi iyi olmadığının kanıtı diyen insanlar. Bu çok gülünç. Hepimiz uzun yaşayan insanlar tanırız. Beslenmeleri çürüktür. Düşünceleri çürüktür ve gergindirler. 103 yaşında bile hâlâ çevrelerindeki insanları perişan ederler. Bir de hepimiz gerçekten çok mutlu olan insanlar tanırız. Fazla stres biriktirmezler. Ama 35 yaşında berbat bir deri veremi olurlar. Yani bunun bir ven şeması olduğunu anlamamız gerekli. Düşünceleriniz ve duygularınız onun sadece parçası. Bazen bakarsanız... Yani din tarihine bile dönüp bakıyorsunuz. Norwich'li Azize Julian gibi biri varmış o bir Katolik azizi. Aslında kendisi kitap yazan ilk kadındır. Bir İngiliz Azizesi. Yürü, yürü Julian. Ama çok berbat bir hastalığı varmış. Bunun onun kaderi olduğunu düşünmüş. Çünkü hastalık ilahi olanla daha derin bir paylaşım yapması için gelişmesini sağlamış. Bu takası yapmaktan çok memnunmuş ve algımız çok zayıf. Bunu söyleyebilirim. Bizim sahip olduğumuz bu kısıtlı varoluş aslında çok minik. Bazı şeylerin zihnimizin göremediği ve idrak edemediği nedenleri var. Çok yakın dostum olan Larry Dossey tıpta üç farklı anlayış çağının var olduğundan söz ediyor. Bunlardan birincisi fiziksel tıp ve buna şunun neden olduğunu anlamak için önemli. Sigara içerseniz kanser olabilirsiniz. Yani ideoloji adını verdiğimiz şeyi anlamak, bir hastalıkta neyin neye neden olduğunu. Tıbbın ikinci çağı ise zihin-beden tıbbıdır. Zihninizin bir fark yaratabileceğini anlamak. Ancak tıbbın ikinci çağı anda ortaya çıkmaya başlıyor. Şöyle ki zihnimin bedenimi etkilediğini biliyorum. Ama 3. çağ tıbbında sizin zihniniz bedenimi etkileyebilir. Ya da çok uzaktaki şeyler ya da bu evrende bile bulunmayan şeyler. Şimdi sicim

ŞİFA zirvesi

kuramına bakın. Pek çok sicim kuramcısı paralel evrenler olduğunu söylüyor. Buna göre Kelly'nin 100 bin kopyası olabilir. Bir tanesi iyi Bir tanesinde şu ya da bu hastalık var. Ya da bunun dışında bir Kelly'nin bu cisimleşmelerde bir seçim yapmış olma ihtimali de var ve Norwich'li Julian gibi hastalığı seçmiş olabilir. Bu yüzden bence kendimizi suçlayamayız, çünkü çoğumuz bir açıdan kısıtlı bir bilinçlilik halindeyiz. (GÜLER) Bunlara hakim olmadığımız bir yerdeyiz.

- (Röportör) Paralel evren.

- Evet.

- (Röportör) Çocuklara dair. Acaba... yine nedenini hiç bilmiyoruz. Çocuk bu dünyaya bu hikâyeyle, bu deneyimle gelmeyi seçmiş midir? Ya çevrelerinde bir şey varsa, rahimde bir şey varsa bilmiyoruz. Değil mi?

- Doğru.

-(Röportör) Ebeveynleri çocuk için nasıl destekleriz? Çocuklarla kendileri konusunda nasıl iletişim kurabiliriz? Bir şey var mı?

- Bir hikâye anlatayım. Küçük oğlum Andre altı yaşındayken ayağının altında büyük bir plantar oluştu. Topallayarak yürüyordu. ve tabii ki doktor plantar siğilini ameliyatla almak istedi. Ama ameliyat çocuklar için travmatiktir. Çocukken tıbbi işlemlerden sonra Travma sonrası stres bozukluğu olabilir. Bunu yaşamasını istemedim. Bir adamla çalışıyordum Tufts Tıp Fakültesinde çok ama çok ilginç bir doktordu. Siğillerde hipnoz üzerine literatür taraması yapmıştı ve siğiller öneriyle hızlıca yok edilebiliyor. Siğiller için tedaviler vardı. Örneğin dolunayda ağacın karanlık tarafından yosun alıp onunla ovduğunuzda yok oluyordu. Bu arada çocuklar yaratıcıdır. Harika hayal güçleri vardır ve hipnoz bir çocukla kolaydır. Nasılsa masallar ülkesinde yaşarlar. Böylece Andre'ye dedim ki "Tamam" dedim. "Bana sihirli birini söyler misin?" ve her ne kadar Yahudi olsak da, kendimi Yahudi, Hristiyan, Budist, Hindu Psiko nöro immünolog olarak tanımlarım. Daha yeni, kiliseye gitmiştik. Çocukları her yere götürüyordum. "İsa Mesih sihirlidir" dedi. Ben de ona "Harika her gece yatağında oturalım ve birlikte ayağını tutalım ve sen de benimle birlikte "gitmiş ol, gitmiş ol, gitmiş ol siğil, İsa Mesih adına Amin" diyeceksin" dedim. Bunu bir hafta sonunda yaptık. Siğil siyaha döndü ve iki haftanın sonunda düşmüştü, onun altından sadece pembe deri çıktı. Bu onun için her şeyin mümkün olduğuna, hatta sihrin mümkün olduğuna dair, muhteşem bir gösteri oldu.

- (Röportör) Şifalanmada araç olarak yaratıcı imgeleme ve hipnoterapiden söz eder misiniz?

ŞİFA zirvesi

- Şimdi 1967 yılında yeni bir şey vardı. Ben o sıralarda Doktor Herbert Benson'la çalışıyordum. Aslında kendisi meditasyonu rahatlatma tepkisiyle tıbbı getiren kişidir. Aynı zamanda biyogeribildirimini araştırıyordu. Ve bu kan basıncı ya da kalp hızı gibi bilinçsiz bir işlevi alabileceğimizin ve bilinçsiz bilinçli yapmak için geribildirimini kullanabileceğimizin ilk işaretiydi. Örneğin kan basıncınız arttığında neler hissedersiniz? Sonra da insanlar hayal gücü ve imgelemeyle çok ilgilenmeye başladı. Hepimiz biyogeribildirim ekipmanına bağlanamayız. Peki ya ben bir şey yaptıysam örneğin, yüksek tansiyonum varsa doktorun muayenehanesindeki kan basıncını gördüğümüz tansiyon aletini hayal edersem? Sessizce oturup nefes alırken tansiyonumun her saniye bir tık düştüğünü hayal ediyorum ve tansiyonum düşecek. Peki ya size basit bir hayal gücü çalışması yapmanızı söyleseydim? Buzdolabına gidip kapısını açın, bir limon bulun, limonu alıp kesme tahtasına koyun. Bıçakla ikiye kesin. Suyu fışkırırken, ona şöyle bir bakın ve dilinizi çıkarıp onu yalayın. Tükürük bezleriniz çılgınca çalışacaktır ve bunu yaratan hayal gücünüz. Yani, hayal ettiğimiz şeyin, fizyolojimizi etkileyebileceğine dair hiç kuşku yoktur. ve sorun daha çok zihninizde tatsız şeyleri hayal etmemiz. Bu yüzden şifalandırıcı imgelem çalışmalarında sıklıkla önce çok güzel bir yer hayal ederek başlıyoruz. ve olabildiğince ayrıntıya giriyoruz. Bu aslında daha önce bulduğunuz bir yeri hayal etmenizi sağlar. Ben şu anda New Mexico'da oturuyorum. Bir nehir ve akan bir su var. Arkasında kıvrık dağlar var ve bu coğrafyanın kontürlerini biliyorum. Oralari avucumun içi gibi biliyorum ve benim için çok özeller. Ama bir yerdeysen ve kendimi çok iyi hissetmiyorsam güvenli alanımı, şifalanma alanımı oluşturabilirim. Bu da şu anda bulunduğumuz nehir kenarında oturmak olabilir. Sonra burada bir imge oluştururum. Örnek olarak dün gece çok iyi uyuyamadım. "Tanrım, yarın burada film ekibi olacak ve doğru dürüst uyumadım" diye düşündüm. Ayrıca başka bir sürü şey oluyor. Böylece bu sabah oturdum ve kendimi şu anda burada hayat dolu capcanlı bir halde otururken hayal ettim. Ve yaptığınız bu, ortalıkta dolaşıp şöyle demiyorsunuz oh halime bak, bitkin haldeyim. Bunu nasıl yapacağım? Çünkü bunu hayal ettiğinizde alacağınız bu olur. Yani mesele her zaman zihninizin gözüyle ne hayal ettiğinizi düşünmek ve sonra onu bilinçli hale getirmek. Yani insanın... Yanık bölümünde bir araştırma yapıldı. Bu imgelem üzerine harika çalışmalar yapan Gene Actiberg'den duyduğum bir araştırmaydı. Kendisi uzun yıllar önce vefat etti ve yanık bölümü yanmış çocuklar içindi. Ve bu çocuklarla çalışan hipnoterapist onların deri greftindeki, derilerinin önce birbirine yaklaşan sonra da kenetlenen parmaklar gibi hayal ettiklerini söyledi. Bu imgelemi oluşturan çocuk grubu zihinlerinin gözüyle bunu görenler deri greftinden daha iyi bir performans aldılar. Daha hızlı şifalandılar, yani süreçte çok daha az tatsız şey gerçekleşti yani imgelem çok önemlidir. Ben insanlara bunun için ille de meditatif bir durumda oturmanız gerekmiyor diyorum. Bir imgeyi zihninizde milisaniyeler içinde

ŞİFA zirvesi

değiştirebilirsiniz. Ama kötü bir düşünceyi tuttuğunuzun farkında olmanız gerekiyor Yani farkındalığın yaptığı bu. Size farkındalık sağlıyor. Seçeneğiniz farkındalığınız olunca olur. Düşüncelerinizin farkında olun. O zaman farklı bir şeyin imgesini ya da bir hikâyeyi seçebilirsiniz.

-(Röportör) Kötüleştirme terimi çok hoş. Aslında hayal gücünüzü bu şekilde kullanmak gibi, değil mi? Öyleyse çoğu zaman yaptığımız kötüleştirmeye dair düşünceyle devam etmek ister misiniz?

- Albert Ellis adında gerçekten muhteşem bir psikolog vardı ve son derece açık sözlü biriydi ve konuşma tarzı çok sevimliydi. Her şeyin ne kadar, kötü olduğuna dair kendinize yüklenmeye başladığınızda size "Kötüleştiriyorsun" derdi. Ya da en kötüyü hayal ediyorsan "Felaketleştiriyorsun" derdi. Bu sözleri duymak insanlara çok faydalı oluyor. Olumsuz bir nakaratı tekrar ettiğinizi fark edince, kendinize kötüleştiriyorum deyin. Bu normal, insan kötüleştirir. Sonra şunu deyin. Şimdi birkaç nefes alacağım. Damağınızı temizleyin. Düşünen damağınızı temizleyin. Ve bunun yerine iyi bir şey düşünün. Şimdi. Dünyadaki bütün kötü şeyleri görmezden gelmenizi kast etmiyorum. Çünkü hâlâ bir araba geldiğinde önünden çekilmek zorundasınız. Bu tür şeylerden.

-(Röportör) Odaklı hamlenin sevgi ihtiyacı ve bir diğer hamlenin yardım çağrısı olduğundan söz ediyorsunuz. Bunu tümörlere ve hastalıklara uygulayabilir miyiz? Örneğin bir çocuk dizini çizdiğinde anne o çizdiği sevgiyle yıkar.

- Kesinlikle. Vücudunuzun ihtiyacı olan kısımlarına sevgi gönderebilirsiniz. Bu çok önemli bir şeydir. Aslında mikrokozmik yörünge meditasyonu adında antik bir meditasyon var. Bu meditasyonda iç organlarınıza gülümsüyorsunuz. Yani yakın zamanda karaciğerinize gülümsemediyseniz işiniz çok zor. Bana kalırsa bir bütün olarak bedeninize gülümsemeniz çok önemlidir. Ve ben bedeninizin sağlıklı olmasına gülümserdim ve tümörlerinizin küçüldüğünü göürdüm. Çünkü şifalandırmak istediğiniz her neyse bir şekilde sevginizle şifalanabilir.

-(Röportör) Şifalanma üzerine gitmeden son bir mesaj verebilir misiniz?

- Şifalanma üzerine en önemli bilgi her şeyin mümkün olduğu. Umut en büyük müttefikiniz ve kendinizi sevdiğinizde, kendinizi gerçekten sevdiğinizde ve büyüğü bir varlık olduğunuzu fark ettiğinizde geçmişinizi iyileştirdiğinizde canınızı sıkın her şeyden kurtulduğunuzda şifalandığınızı göreceksiniz Ve gerçekten harika bir his. Bir tüy gibi hafifliyorsunuz.

ŞİFA zirvesi



Kelly Brogan

Kelly Brogan M.D.

Tıp Doktoru Kelly Brogan, Manhattan'da yaşayan bütüncül kadın sağlığı psikiyatristi, New York Times çok satan kitabı A Mind of Your Own'un (Sana Ait Bir Akıl) yazarı ve çığır açan ders kitabı Integrative Therapies for Depression'ın (Depresyon için Tamamlayıcı Terapiler) ortak editörüdür. Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra New York Üniversitesi Tıp Merkezi'nde psikiyatri eğitimi ve bursunu tamamladı ve MIT'den Nörobilim Sistemleri alanında lisans eğitimi aldı. Psikiyatri, psikosomatik tıp ve bütüncül

entegre tıp alanlarında kurul sertifikası edinmiş ve psikiyatrik sendrom ve semptomların kökündeki sorunların çözülmesinde uzmanlaşmıştır.

GreenMedInfo, Price-Pottenger Gıda Vakfı, İşlevsel Tıp Üniversitesi, Aile Sağlığına Çıkan Patikalar, NYS Perinatal Kuruluşu, Mind Kurumu, içindeki makalelerin uzman denetiminden geçtiği Sağlık ve Tıpta Alternatif Terapiler dizininin ve Nicholas Gonzalez Vakfı'nın yönetim kurulunda yer almaktadır. Fearless Parent'in (Korkusuz Ebeveyn) Tıbbi Direktörü ve Sağlık Özgürlüğü Eylemi'nin kurucu üyesidir. Aynı zamanda KRI (Kundalini Araştırma Enstitüsü) sertifikalı bir Kundalini Yoga eğitmeni ve iki çocuk annesidir.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Depresyonun ne olduğunu ve ne zaman gerçekten ilaca ihtiyacınız olduğunu.
- Kelly'nin yanına hasta geldiğinde reçeteye yazdığı ilk şeyi.
- Psikolojik sorunlardan iyileşmek için 30 günlük bir plan.
- Haftalar içinde korku tepkinizi yeniden düzenleyecek 3 dakikalık bir egzersiz.
- Mikroplarla savaşmanın gizlice hastalığı devam ettirdiğini.
- Tıptaki en önemli araç.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Zihin sağlığınız ve beslenme şekliniz arasında bir ilişki görebiliyor musunuz? Bu ders farklı bir şekilde beslenmenize ilham veriyor mu? Peki nasıl?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Bana, kariyer geçmişinizi ve ne işle uğraştığınızı anlatır mısınız?

- Çok geleneksel olarak yetiştirildim. Annem İtalyan ve babam, bir çeşit mavi yakalı olarak New Jersey'de büyümüş. İkisi de bana otorite figürlerinin varlığı, en doğrusunun onları dinlemek olduğu, ve doktorların en iyisini bildiği gibi, kavramları fazlasıyla aşıladılar. Bilirsiniz, bedenlerimiz yönetilmeye ihtiyaç duyar ve hastalandığımızda ya da bir şeyler ters gittiğinde gerçekten endişe etmeliyiz. Üniversiteye başlayınca ve MIT'nin intihar yardım hattında çalışırken bu bilinç seviyesindeydim. Yardım hattında amirim bir psikiyatristti. Ben de sinirbilimi eğitimi alıyordum. Sanırım, hani bir hayal gibi görünen, insan davranışlarının kodunu çözmüş olmamızla çok ilgiliydim. Bir şeyler davranışsal, zihinsel, duygusal olarak yanlış gittiğinde aksaklığın nerede olduğunu ve nasıl düzelterceğimizi bulduk. Böylelikle, bu fikirle gerçekten psikiyatrist olmak için Tıp Fakültesine gittim. Neredeyse doğduğumdan beri, her zaman bir feministtim. Ama erkeklerle aynı sahada olmayı amaçlayan, önüme çıkan her engelden kurtulmak için teknoloji ve bilimi iyi kullanarak, erkeklerle profesyonel seviyede rekabet etme becerisine sahip olmak isteyen bir tür feministtim. Doğum kontrol ilaçlarına, rahim ağzı kanseri ile mücadele için kullanılan HPV aşısına kolay erişim gibi konuların savunucusuydum. Mesela planlı sezaryen ameliyatı... Modern tıbbın mucizelerini kullanıp, doğum sancısından kurtulmak varken, neden o acıyı deneyimliyorsunuz? Böylece, kadınların ruh sağlığı üzerinde uzmanlaşmaya karar verdim. Buna üreme psikiyatrisi deniyor. Bu şekilde feministliğim ile ruh sağlığına, aslında biyokimyaya olan ilgimi harmanlayacaktım. Biyokimya dedim çünkü psikiyatri, bugün olduğu gibi ilaç modeline dayalı meşruiyeti olan bir uzmanlık alanı. Eğitimim esnasında hamile oluncaya kadar bu alanı çok düşünmemiştim. O sırada benim gibi hamile olan bir hastayı tedavi ediyordum. Ona Zoloft (antidepresan) yazarken, bir anda şu duyguya kapıldım; "hamile bir kadın olarak bu ilacı asla içmek istemem" Bu reçetelerin yüzlercesini, pek çok hamile kadına yazdım. Mevcut kaynakları incelemek için onlarla ve bazen eşleriyle saatlerce oturup, ilaçların doğum kusurlarına neden olma riskini temel olarak güvence altına aldığına dair, neredeyse 25.000 vaka üzerinde konuşuyorduk. İçimden gelen bu sesi bir nevi görmezden geldim. Doğumdan sonra henüz dokuz ay olmamışken ilk teşhisim kondu. Hashimoto tiroidi tanısı konulmuştu. Bilinç bulanıklığı, unutkanlık, yoğun yorgunluk belirtilerim vardı ve çok kendim gibi değildim. Tabi yeni anne olduğum için, bu bulguları önemsememek kolay oldu. Ve yine aynı duyguya kapıldım; "Hayatımın sonuna kadar ilaç kullanmak istemiyorum". Muhakkak bir yolu olmalıydı. Başka bir seçenek olmalıydı. Böylece, bana hiç

ŞİFA zirvesi

benzemeyen bir natüropata gittim. Bir nevi baş belası olarak alternatif tıbbi, reddetmek üzere eğitilmiştim. Gerçek -meşru- tıbbın baş belası... Geleneksel tıbbın bana sunacağı bir şey olmadığını bildiğim için oraya gittim. Eğer geleneksel bir doktorla tedaviye devam edersem, kronik hastalıktan asla kurtulamayacağımı biliyordum. Hayat boyu sürmesi beklenen bu kronik hastalık, altı ay içinde, gerilemeye başladı. Esasen, pek çok kez ikaz işaretleri gördüm. Ve kendi kendime, “beslenmenin sağlıkla ilgisi olduğunu hiç öğrenmedim ki” dedim. Göz boyamaya benziyor, hasta kapıdan tam çıkmak üzereyken, yorum yapmak gibi. Ben, kronik bir hastalığın gerileyebileceğini, hele de bir seneden önce azalacağını kesinlikle öğrenmemiştim. Bu durum, kuşklarıma ilham verdi ve birincil kaynakları inceledim. Eğitimimde şimdiye kadar maruz kaldığım şeylerin, ötesine geçtim. Doğrudan, kendim pubmed.gov'a girdim ve tıp çalışmalarında bugüne kadar bana öğretilen, doğum kontrolünden lipit düşürücülere, antibiyotiklerden aşılar kadar tüm yaygın ilaçları, yani hemen herşeyi araştırmaya başladım. Sadece kendim için düşünmeye başladım ki, bu doktorlar olarak pek de yüreklendirilmediğimiz bir şeydir.

- [Röportör] Bence bu çok müthiş bir şey, çünkü ilişki kurabilirsiniz... Yani, reçete yazan bir doktorun zihniyetine sahipken sonra, kendi kişisel deneyiminizi yaşıyorsunuz. Çalışmalarınız şimdi nasıl gidiyor? Geleneksel psikiyatriden, reçete yazmaya kadar, bütün bunlar şimdi nasıl görünüyor?

- Mükemmel sağlığın, sadece bir reçete uzaklığında olduğuna inanıyordum. Biraz daha bilim öğrenir öğrenmez ve tıp uygulamalarının, mevcut altın standartlarına biraz ince ayar yapınca, hemen hemen herkese yardım edebileceğiz. O zihniyetten şu an geldiğim yere gerçekten sert bir geçiş oldu. Ama tamamen sıyrılabilmek için, birçok yönden o bilinçte, sanırım iyice demlenmem gerekiyordu. Doğal sağlık ve şifa konusunda, çoğu nütroopat meslektaşına göre kendimi pek çok açıdan aşırı derecede inançlı görüyorum, çünkü sınırlarını ve kusurlarını, yeterince bilecek kadar için içindeydim ve geleneksel bir doktorun zihniyetini yaşadım. 2010'da iş arkadaşım olan bir psikoterapistin bana önerdiği bir kitabı okudum. Araştırmacı gazeteci Robert Whittaker'ın Salgının Anatomisi isimli kitabıydı. Hala hatırlıyorum, kitabı bitirdiğimde metroda gerçekten ağlıyordum. Çünkü bütün sistemin gözlerimin önünde öylece çöküşünü izledim. Ben de kitabın söylediklerini kendime söyledim; Aslında, sektör tarafından finanse edilmeyen birçok verimiz var ve bu veriler gösteriyor ki; uzun süre reçete edilen, psikiyatrik ilaçların tamamı, yani; uyarıcılar, antidepresanlar, duygudurum dengeleyiciler, antipsikotikler aslında hastayı tedavi görmeden önceki halinden daha az işlevsel hale getiriyor. Geçmiş verilere bakarsak, tabiatla bu hastalıkların doğal seyrinin kronik olmadığını, ve aslında

ŞİFA zirvesi

potansiyel olarak, tek bölümde bitecek bir serüveni güçsüzleştiren, tekrarlayan bir hastalığa, bizim dönüştürdüğümüzü görürüz. Biz, onu hastalık haline getirdik. Başlangıçta o hastalık bile değil. Benim payıma düşen, bu kitabın sunması gerekeni almaktı, çünkü ben kendi şifa yolculuğuma çoktan çıkmıştım ve hikâyenin daha fazlası olduğunu biliyordum. Buna güvendim ve “götürdüğü yere, gideceğim” dedim. Sezgisel hislerimin beni zaten götürdüğü, tıp öğrencisi ya da asistanken hiç bilgilendirilmediğim, vücudun iyileşme kapasitesi olduğunu gösterecek “o yere” gideceğim. “Bence bırakmayı becerebilirim”, dedim. “Bağlarımı, durumu reçeteleyen ve yöneten doktor olmanın verdiği bencil birlikteliklerimi bırakabilir, farklı bir modeli kucaklayabilirim.” Çoğu iş arkadaşım bu kitabı zaten okudukları için bir şey olmadı, pek bir yankı uyandırmadı. Rağbet görmedi. Muhtemelen onlar için, yaklaşık 200.000 dolar değerindeki eğitimi, hayatlarının on yılı boyunca akıttıkları kan, ter ve gözyaşını, geride bırakıp, tüm kariyerlerini bu modele yatırmalarını istemek çok fazlaydı. Benim bunu yapmama olanak sağlayan, yollarımızın kesişmesiydi. Bu çok etkileyici, değil mi? Tüm psikiyatri camiasına, en değerli şeyleri olan farmakolojik ürünlerinin, hastaya faydadan çok aslında zarar verebileceğini öne sürmek çok ama çok büyük hakaret. O yüzden, modeli, kendimi savunmasız bıraktığım kaynağın karşısında temize çıkaramadığım için reçete defterimi bıraktım. İşte o zaman hastaları iyileştirmeye başladım. Çünkü daha önce hiç ama hiç tamamlanan vakam olmamıştı. O güne kadarki kariyerim boyunca hiç bir hastayı iyileştirmemiştim. Pek çoğunu yönlendirdim, onlarla birlikte mücadele ettim ve bu ilişki eminim, onlar için hala anlamlıdır. Ama gerçek şu ki, o modelde, onlar için bir çıkış yolu yoktu. Bugün tüm çalışmalarım, onlara işlevselliklerini geri kazandırmaya, sağlıklarının kontrolünü geri vermeye dayanıyor ki, bunu kendi kendilerine de yapabilsinler.

- [Röportör] Şimdi nasıl bir tedavi uyguluyorsunuz? Bir hastayı iyileştirmek için ne tür doğal araçlar kullanıyorsunuz?

- Bende doğal şüphecilik var, hatta bu şüpheciliğimi doğal tıbbi destekleyen veriye çeviriyorum. Her zaman ama her zaman, dogmayı sorguluyorum. Neredeyse dogmaya alerjim var. Ne zaman bir fikirbirliği olduğunu görsem, geleneksel tıp da dahil, ki bu son derece yaygın... Konsensüs tıbbi olarak adlandırılan ve aslında birçok doktorun kanıt dayanağının kapsamı dışında çalıştığı gerçeğini, ifade eden bir tabir bile var. Sırf herkes öyle yapıyor diye, sırf ortak karar var diye, aksi söylenene kadar bunu uygulamaya devam ediyoruz. Ve cidden, kaynaklara göre, birincil bilimsel araştırmaların klinik bakımda uygulanması için 17 yıl geçmesi gerekiyor. Yani doktorunuz hala altın standart olarak kabul edilen, ama modası geçmiş bir tedavi uyguluyor olabilir. Arada aşılması gereken bir uçurum var. Bu yüzden, yaşam tarzına

ŞİFA zirvesi

müdahaleye çok güveniyorum. Çünkü ben organik işlenmemiş gıda diyetlerin, rasgele seçim yöntemiyle yaptığı denemeyi bekleyip, bana genlerimize hükmedebileceğimizi ve gıda ile bilgi alışverişi yaparak, epigenetik ifadeyi etkileyebileceğimizi kanıtlamasını beklemiyorum. Bunu görmek için böyle bir çalışmaya ihtiyacım yok, çünkü her gün uygulamalarımda bunu görüyorum ve biliyorum ki atalarımıza dayanan doğal dünya ile evrimimiz, tamamen göz ardı ettiğimiz bir şey. Esasında bu, bizi doğadan tamamen ayırmaya çalışarak, mevcut modelin sınırlamalarıyla nasıl ve neden karşı karşıya kaldığımızın temelini oluşturuyor. Şiirsel değil mi ama? Çünkü mikrobiyomun, bu iç ekolojinin varlığına farkındalığımızın doğuşuyla birlikte, gerçeği zorla hatırladık. Doğal dünyayla ilişkimizi yeniden gözden geçirmek zorunda bırakıldık. Böcekler ve mikroplar düşman değiller... Doğanın gerçekten içimizde olduğunu kabul ettiğimizde, insan fizyolojisinin bütünlüğünü nasıl yeniden kavramsallaştıracamız? Bu sadece iyi ya da kötü değil. Bu, iş birliği, paylaşım ve toplumla ilgili bir durum. Bu, çok ama çok farklı bir zihniyet. Bu zihniyetten yola çıkarak ilk reçetem, diyet. Hastalarla bir araya geldiğimde ki pek çok hasta geliyor bana, çünkü psikiyatrik ilaç almaktan kurtulmak istiyorlar. İlaç tedavisi altındalar ve bırakmanın yollarını arıyorlar. Veya kadın oldukları için özbağımsızlık bozuklukları ve bunun gibi kronik durumlarla mücadele ediyorlar ve de benim açıkça zevk aldığım o yolu, yani, kaçış yolunu arıyorlar. Böylece benim ilk reçetem organik işlenmemiş gıda diyetine çok sıkı bir bağlılığı içeriyor. Bu da 30 gün sürüyor. Gerçekten onlar için neyin doğru olduğunu, deneyimsel olarak öğrenmelerine fırsat sunuyorum. Asla gerçekten tam olarak anlayamayacağımız şekilde vücut, kendini iyileştirme kapasitesine sahip. Takviyeler veya kesinlikle ilaç kullanarak aynı şeyi yapamayız. Bir kere o bilgiye sahip olunca, işlevselliklerini ve güçlerini geri kazanıyorlar. Aslında bu duygu, her zaman buradaydı. Bana bir doktorun bunu söylemesine ihtiyacım yoktu. Ve hakikaten her zaman benim için burada olacak. Bu kontrol bende hep var. Ona saygı gösterirsem, onu seçersem her zaman yeniden ayarlayabilirim. Gördüğüm şu ki, başlamamıza olanak sağlayan ve sonunda ruhsal dönüşümden çok daha fazlasını doğuran bu zihin değişimi, ilk 30 gün içinde oluşuyor. Çünkü, bir nedenden dolayı belirtileriniz olduğunu kabullendiğiniz ve deneyimlerinizde nelerin değiştirilmesi gerektiğini gözden geçirmeye çağrıldığınızı bildiğiniz zaman, fiziksel veya ruhsal, duygusal veya ilişkisel olsun bu belirtilerin önemini kabullenirseniz, o zaman, kaygı, stres, gelecek ve korkuyla aranızda çok farklı bir ilişki oluşur. Kendinize ve sürece güven duygusu geliştirmeye başlarsınız. O zaman dünyayı aynı şekilde gören toplulukları ve destekleri kendinize çektiğinizi görürsünüz.

- [Röportör] Farmakolojik ilaç, iletişim kurarak, vücutta bir dengesizlik olduğunu bildirmeye çalışan belirtiyi bastırır. Daha iyi hissetmek için ilaç alan insanlar, aslında yaptıklarının belirtileri

ŞİFA zirvesi

bastırmak olduğunu anlamıyorlar, dönüşümün doğal uyanışını baskı altına alıyorlar. Bundan bahseder misiniz?

- Evet. Farmakolojik ilaçları genel olarak incelediğimde, bir örüntü farketmeye başladım. Örüntü şu; bize bir sorun olduğu söyleniyor ve aslında ortada sorun olmayabiliyor, en azından bize söylendiği gibi bir sorun olmayabiliyor. Ve sorunun farkındalığından, ilham alan korkunun çözümüne yönelik ilaç veriliyor, değil mi? Bize, sorunu çözmeye yönelik bir ürün öneriliyor. Ama kaynakları takip edip derinine araştırdığınızda, sorunu çözecek gibi görünen ve bu amaçla önerilen ürünlerin, gerçekte sorunu kalıcı kıldığını ve sorun yarattığını göreceksiniz. Bu, antibiyotikler için geçerli; Enfeksiyon riskinizi çözüyor gibi görünürken aslında artırıyor ve doğal bağışıklığınızın dengesini bozuyorlar. Antidepresanlar ve diğer psikiyatrik ilaçlar için de geçerli; Şimdi biliyoruz ki bu ilaçlar aslında uzun süreli depresyonu teşvik ediyorlar. Hatta kaynaklarda bunun için bir tabir bile var; TardifDisfori deniyor. Aşılar için de geçerli; Virüslere karşı bağışıklığı koruması gerekirken, yayılmasına neden olup, bağışıklığı zayıflatabilir, bozabilir ve alt üst edebilir. Hatta asit engelleyici ilaçlar için bile geçerli, çünkü onları durdurduğunuz anda daha yüksek, daha patolojik asit üretimine neden olurlar. Yani bu örüntü, vücudun doğal adapte olma eğilimi. Farmakolojik ürün formunda, kronik bir kimyasal verdiğinizde, vücut çok iyi bir iş yaparak ona adapte oluyor, yeni normalini yaratıyor. Farmakolojik ürünün kullanımını kestiğinizde vücudunuzun adapte olmak için nasıl güç sarf ettiğini anlıyorsunuz. Belirtileri, ilgilenmemiz gereken ve kökeninin yok edilmesi gereken bir şey olarak görmeliyiz, kabul etmeli ve sonra çözmeliyiz. Fonksiyonel tıpta benzerlik şudur; eğer ayağınıza sıkışmış bir cam parçası varsa üzerine bant yapıştırabilirsiniz. Tabiki ağrı kesici içebilirsiniz. Ama kesinlikle daha mantıklı olanı, camı çıkarmaya çalışmaktır. Bu konuda değişik yaklaşımlar var, kimseye bedenleriyle nasıl ilişki kurmaları gerektiğini anlatmaya çalışmıyorum. Ama sorun belirginse, bir yol var ve bu da oldukça da basit. Ama en büyük kısmı zihniyet değişimidir. Yani, büyük kısım, bu çok karmaşık organizmanın içinde beyinlerimizle çözemeyeceğimiz doğuştan gelen bir zekânın olduğu inancıdır. Bunu tamamıyla değerlendiremeyiz ve kesinlikle teslimiyete çevirmek için yeterli de olmaz. Yaklaşık 3 yüzyıldır Descartes'ın hatta Newton ve Darwin'in çalışmalarında gösterdiği, doğaya hakim olmak için burada olduğumuz fikrine dayalı tıp zihniyetindeyiz. Uzmanlaşmak, hükmetmek ve teslim ettirmek için ve bilim ve teknolojinin temel sınırlamalarına ve başarısızlıklarına giderek daha fazla bilim ve teknoloji uygulamak için buradayız. Sorunu çözmek için biraz daha, biraz daha fazla... Orijinal ilaçların yan etkileri için bu sefer daha fazla ilaç... Bilirsiniz, tıpkı domino etkisi gibi. Sanırım artık hepimiz bu modelin, neredeyse iflas ettiğini hissetmeye başlıyoruz, veya en azından bilincimizi, kendi bedenlerimizi

ŞİFA zirvesi

farklı bir yaklaşım etrafında genişletme zamanı geldi. Bunun daha kadınsı bir bakış açısı olduğuna inanmamla da ilgisi var. İsterseniz buna daha kadınsı bir tıp türü deyin. Bunun çevreyle de ilgisi var. Toplumun ve birlikteliğin derin anlamı ile de ilgisi var. Ve gerçekten, muhalif tutumları yok etmekle ilgisi var. Ben de, siz de herşeyle mücadele edemeyiz. Mikroplar, kötü adamlar, teröristler, hastalıklar, kanserler... Mücadele sadece, birçok açıdan sorunun kalıcı olmasına sebep oluyor. Düşünce yapınızı, merak ve bir çeşit daha az dönüşümsel, daha az tepkisel enerjiye dönüştürebildiğiniz zaman neyle çalışmanız gerektiğini görmeye başlayacaksınız.

- [Röportör] Savaşmak ve bastırmak yerine iletişim ve işbirliği gibi.

- Doğru. Tüm zamanların en sevdiğim filozofu, Alan Watts'tır. Watts "nasıl olurda uzayın ortasında yüzen, ölü bir kaya üzerindeki etten robotlar gibi oluruz" der. Burada, özde çok derin bir mana var. Ancak biz, belirtilerimizin anlamsız, bedenimizin de makina olduğuna inanmaya yönlendirildik. Bedenimiz ayarlanması gereken organlarla doludur. Ve gerçekten varlığınızın herhangi bir amacı yok, ölene kadar yaşamak ve hayatta kalmak için buradasınız. Bu noktada, artık bunun bizim için anlamlı olmadığını düşünüyorum. Bence insanlar, bir şeylerin eksik olduğunu düşünüyorlar. O eksik olan şey, büyük ölçüde çevreyle ilintili. O yüzden de şiddetle gıdanın asıl ilaç olduğuna inanıyorum. Gıda, temel ilkelere yeniden bağlanmaya başlayabileceğimiz birincil kapı.

- [Röportör] Geleneksel geçmişten gelen ve şu anki bilgilere sahip olan biri olarak, doktorlara öğretme şeklimizde sizce nelerin değişmesi gerekiyor?

- Şu anda zor bir geçiş dönemindeyiz, çünkü bize bir süre hizmet etmiş olabilecek bir tıp modelinin sınırlamalarına karşı mücadele ediyoruz. Bugün hastalarda gördüğümüz rahatsızlık türleri karmaşık ve eğitimi, amacı, her zaman çeşitli ve farklı olduğunu öğrendiğimiz sistemler arasındaki derin bağlantıyı kurabilecek gerekli kaynakları olmayan bir aile hekimiyle yapılacak 10 dakikalık bir görüşmede ele alınması mümkün değil. Birincil kaynaklardan öğrendiğimize göre, doğaya doğrudan sadece mikrobiyomlarla değil, dış dünyadan kopuk olarak çalıştığını düşündüğümüz, tüm sistemlerle bağlantılı. Dolayısıyla, tıbbın uzmanlaşma modelinin çok komplike yollarla birbirine bütünüyle bağlı olduğunu yeni anlamaya başlıyoruz. Bunun da ötesinde, sağlığımızla ilgili konuların doğuştan geldiğine inandığımız için, tamamen ikincil olduğunu düşündüğümüz yaşam tarzımız ve çevremizle olan ilişkilerimiz, aslında, sağlığın hastalığa karşı elindeki en önemli faktördür. Bu da epigenetiktir. Acil yönetimi hariç, mevcut

ŞİFA zirvesi

modelin fazlaca demode olduğunu ortaya koyan, bilim dağını görmezden gelmek gittikçe zorlaşıyor. O yüzden, yaptığımız şey, acil yönetimini alarak, kronik bakıma uygulamak oldu. Bu nedenle, Amerikalıların yarısına beşten fazla reçete yazılıyor ama hala iyi hissetmiyorlar. Yani doktorlar çok iyi niyetli insanlar. Büyük ölçüde alana giderler çünkü insanların acılarını dindirmelerine yardımcı olmak isterler. Ama öyle bir pozisyona getiriliyorlar ki bunu yapmaları neredeyse imkânsız bir hal alıyor ve sonuçlar da bunu yansıtıyor. Hayal etmek istediğim şey oluyor. Çok farklı bir tür tıbbı karşı tabandan gelen bir ilgi var. Bu ilgi, insanların istediği biçimde tedavi sunabilecek olan, şifacı, klinisyen ve doktorları harekete geçirecek ve cezbedecek, insanlar diyor ki; "Lütfen bana, insan olarak,tüm yaşamımla, diğer insanlar, çevre ve kendi hayat tarzımla bir bütün olarak bakın. "Beni bütünsel bir biçimde deneyimleyin ki, bana kişisel olarak yardım edebilin". "Bir insan olarak bana, çağdışı istatistik biliminden türetilmiş, kişisel olmayan, herkese uyan, tek kalıp bir modeli uygulamayın." İnsanlar farklı bir şey istiyor. İnsanlar birey olarak görülmek istiyor. Ve kesinlikle haklılar, çünkü biyokimyasal bireyselliğin önemini, yürütülen bilimsel araştırma düzeyinde bile daha yeni öğreniyoruz. Tıbbın bu yönde bakabileceği ihtimaline yönelik, uyanış olacağına dair umudum var, o zaman kişileştirilebilecek, yaşam tarzı ve sağlık rolünü onurlandırabilecek ve böylelikle arz, talebi harekete geçirecek. Sanırım bunun gerçekleştiğini görmeye başladık.

- [Röportör] Birçok insan, birden fazla farklı seviyede depresyona giriyor ve birçoğu bunun kimyasal bir dengesizlik olduğunu anlıyor. Depresyonun ne olduğunu ve ilaç tedavisine gerçekten kimin ihtiyacı olduğunu açıklayabilir misiniz? Bir de, kimlerin yaşam tarzını değiştirmeye ihtiyacı var?

- Sessiz bir salgının ortasındayız. Amerikalıların %11'i psikiyatrik ilaç kullanıyor. Üreme çağındaki dört kadından biri antidepresan kullanıyor. Şaşırtıcı biçimde, Dünya Sağlık Örgütüne göre, dünya genelinde depresyon şimdilerde engelliliğin bir numaralı nedeni. İstatistikler gösteriyor ki, aslında tedavilerimiz ıstırapı hafifletmiyor. Yani bize depresyon hakkında masal anlatılıyor. Bize deniyor ki, büyük ihtimalle doğuştan böyleyiz. Muhtemelen, stres koşulları altında açığa çıkan bir kimyasal dengesizlik. Tıpkı şeker hastasının insüline duyduğu ihtiyaç gibi anlaşılan farmakolojik bir ilaçla ömür boyu onu yönetmek zorunda kalacaksınız. Nasıl uygun görülürse öyle yaşıyoruz, değil mi? Yani, konulan teşhise alış ve ilaçlarını iç. Aslında bu şekilde inanmak için eğitildim. endüstri tarafından finanse edilmeyen ve birçok kontrolden geçirilerek yayınlanan kaynakların çoğuna göre gerçek şu ki, endüstri, bilim dediğimiz şeyin yayınlanmış sonuçlarını etkileyebilir. Yani, gerçek hikâye anlatılardan çok başka. Ayrıca gerçek gösteriyor ki; ilaçların bazılarının aşırı derecede ağır ama söylenmeyen zararları var. Örneğin, belgelenmiş

ŞİFA zirvesi

hastalar var ki, antideprasanların içindeki bir kaç doz nedeniyle, özellikle belli bir karaciğer enzim değişikliği olanların, eşlerini öldürdüğü, çocuklarına kıydığı, okullarda ateş açtığı ve uçakları düşürdüğü görülmüştür. Bu şekilde ağır ve öngörülemez risklerle birlikte uzun süreli bağımlılık sorunları görülmektedir. Her gün çalışmalarımda bunlarla karşılaşan biri olarak, duygum ve inancım odur ki, psikiyatrik ilaçlar gezegendeki en alışkanlık oluşturan kimyasallardan bazılarıdır. Çünkü kimsenin eroin, oksikodon ve kokaini tıbbi durağanlığı sağlamak için her ay toplam dozun %1'i kadar incelttiğini görmedim. Bu şekilde, gerçek bilgilendirilmiş onaylı bir modelde hastalarımıla görüşmek üzere, hiç eğitim almadım. Şimdi bizde var ve etkinliğini gözlemlemeliyiz. Bu ilaçlar gerçekten işe yarıyor mu? Riskleri göze almaya değer mi? Kanıtlar cidden çok endişe verici, çünkü deliller bütünü gösteriyor ki, ilaçlar plasebodan daha iyi değil. Tabi ki, plasebo aynı riskleri taşıyor. Belirtileri bu şekilde yönetmeyi seçtiğinizde, neyi seçtiğinizden daha büyük soru, nelerden vazgeçtiğinizdir. Dışarı çıkmak için mücadele eden, krizalitteki bir tırtılı anlatan çok sevdiğim bir hikâye var. Krizalitte küçük bir delik, yakınında da bu tırtıl için üzülen bir adam var. Tırtıl dışarı çıkmaya çalışıyor. Adam bir makas alıyor ve krizaliti kesiyor. Tabi ki tırtıl bir kelebeğe dönüşüyor ve hiç uçmadan ölüyor, çünkü doğma ve mücadele gibi süreçlerden geçmesi gerekiyor. Kelimenin tam anlamıyla, fiziksel olarak kelebeğe dönüşmesi için bunu yapması gerekiyor. Tıpkı normal doğum gibi, çok şiirsel bir hatırlatma. Bu şekilde tasarlanmış olmasının bir nedeni var. Müdahale ederseniz, gelişimini tamamlaması gereken şeye kısa devre yaptırmış olursunuz. Bu elbette sizin seçiminizdir ama bunu yaparken, beraberinde getireceği risklerin de tam anlamıyla farkında olmalısınız. Bu yüzden hastayı bilgilendirerek rızasını almak için şiddetle uyarılarımı yapıyorum. Her hastanın, mevcut olan tüm durumu, riskleri, faydaları ve seçenekleriyle bilmeye doğuştan hakkı olduğuna inanıyorum. Ne yazık ki, günümüzde psikiyatristler ve doktorların büyük çoğunluğu hastalarıyla bu şekilde sohbet edemiyor. Çünkü endüstrinin söylediklerini destekleyen kaynaklara mecbur bırakılıyor. Şu anki bakış açım ve farkındalığımın hiç biri tepeden gelmiyor. 30 yıl boyunca her gün, hızlı hazırlanmış gıdalar ve şeker yiyerek ve hiç spor yapmayarak, bedenimi tam anlamıyla çöplüğe çevirdim. Bana uygun olmadığı düşüncesinin dışında, Meditasyonun ne olduğunu bile bilmezdim. Tedavide kullandığım, doğum kontrol haplarından beta bloklayıcılara, farmakolojik ilaçların, riskleri hakkında farkındalığım sıfırdı, çünkü kalbim yarışıyor ve beni rahatsız ediyordu. Büyük resmi gördüğünüzde, ortaya çıkacak zorlayıcı hisleri biliyor, çokça empati kurabiliyorum, Çünkü yaptığınız şeyden yapabileceğiniz şeye geçişinizde gereken sıçrama, son derece korkutucu olabilir. Gerçeği anlatan çok sevdiğim deyişlerden biri, Maya Angelou'ya ait, diyor ki; "daha çok öğrendiğinde, daha iyisini yaparsın" Gerçekten isteyeceğimiz tek şey, bu topluca, aniden

ŞİFA zirvesi

ortaya çıkan ve büyüyen farkındalık. Çoğumuz aynı duyguyu tekrarlıyoruz, o da; yaşamak için çok farklı bir yol var. Bu yol çok daha az korku, çok daha fazla sağlık ve iyilik barındırıyor. Üstelikte o kadar karmaşık değil, aksine daha basit ve daha ucuz. Bir kere içimizde yankılanıp, "evet" dedirince, buna benzer bir bilgiyi bir kez aldığınızda, bu geçişi destekleyecek kadar büyük ve büyümeye devam eden bir topluluk var. Ayrıca, daha önce yaptıklarınız için kendi kendinizi hırpalamanızın da bir faydası yok, çünkü insan bedeninin olağanüstü tarafı da bu. Yetişkinleri tedavi ediyorum ve bunların pek çoğu akılsızca, on yıllardır yaşamlarını farmakolojik ilaçları kullanmaya, yani düşünmeden kendilerini sisteme bağlıyorlar. Böyle olması doğal, çünkü onlara bu risklerin varlığından kim bahsedecekti ki? Bu riskleri hastalara izah etmek için eğitilmedik. Yine de hala iyileşebilir ve tamir olabilirler. Demek istediğim, bu bana inanılmaz geliyor. Bazen 1 ila 2 ay gibi bir zaman aralığında, kağıt üzerinde oto

-antikorların normal düzeye gerilediğini gözlemleyebiliyorum. Belirtilerin yok oluşunu izleyebiliyorum. On yıllardır düşüncesizce yaşayan insanların, bütünüyle geçirdiği dönüşümü izleyebiliyorum. İşte bu, vücuttaki iyi olma arzusudur. Bu çok güçlü bir arzudur ve ortaya çıkabilmesi için sadece biraz desteğe ihtiyacı var.

- [Röportör] Vücutlarımız çok dayanıklı. 30 yıl boyunca hırpalayabiliyoruz. Uyuşturucu veya farmakolojik ilaç alabilirsiniz, fastfood yiyip, sürekli kahve içebilirsiniz, stres altında 24 saat çalışabilirsiniz. Suçluları ortadan kaldırdığınız, ihtiyacı olan desteği verdiğiniz sürece, bir ay kadar kısa bir zamanda geriye dönebilir.

- İnsan vücudunda mucizevi olan da budur. Sıkı beslenme değişikliğiyle liderlik etmemin nedenlerinden biri, farklı düşünmeye ve farklı inanmaya yol açan bir deneyim sunması, çünkü yaklaşık on yıldır plasebo etkisi üzerinde çalışıyorum ve beni büyüledi. Yan etkileri olmayan bir tedavi şekli olması, bence bir doktor veya şifacı için çok önemli bir şey. Ve gerçek şu ki, işleyişi tedavinin potansiyeline olan inanca dayanıyor. Şimdi öğreniyoruz ki, ağrı ilaçlarından antidepresanlara, ameliyatlara kadar, her şey plasebo etkisi yaratıyor. Bunların çoğu sağlık ve hastalığa toplumsal yönelimimizle koşullandırılmış olan inanç. Bu, müdahalenin işe yarayacağı inancı. Eğer bu zihniyet değişimini başka şekillerde kullanabilirsek, eğer temelde vücudun iyi olma kapasitesine sahip olduğuna dair bir hatırlama, bir inanç aşılayabilirsek ve bununla uyumlu hale gelirsek, o zaman kendi bedeninizde farklı olduğunuzu haftalar, hatta bazen günler içinde hissedersiniz. Bence en güçlü unsur budur. O nedenle gıdanın en iyi ilaç olduğunun şiddetli destekçisiyim. Ve uzun zaman önce, doğru beslenmenin nasıl olması gerektiğine dair tüm doğrulayıcı çalışmaları bıraktım. Artık, Weston Price gibi ekolojik

ŞİFA zirvesi

çalışmalar yapan vakıflarla ilgileniyorum. Son zamanlardaki danışmanım, Doktor Nicholas Gonzalez, ölümcül hastalıklarda kişisel beslenmenin gücü gerçekten ne olabilir konusunda büyük bir ilham kaynağıydı. Yayılmacı kanseri, diyet değişikliği ile gerileterek tedavi etti. Ben de tedavilerimde bunu temel alarak çalışıyorum. Ama aynı zamanda hastalarımın zihin ve algı yoluyla, sinir sistemine sinyal göndererek bağırsak-beyin bağlantısını kullanmalarını istiyorum. Benim özel yönelimim Kundalini yoga üzerine. Bu eski teknoloji ile kişisel dönüşüm yaşadım, ve her zaman stresli olmaktan gerçekten çok keyif alan gergin bir A tipi insan olmaktan çıkıp, dengesini hiç bir şekilde kaybetmeyen biri oldum. Bu, meditasyonun korkuya tepkinizi yeniden yapılandırabilme şekli sayesinde olur. Ve yine, gün ve gece boyunca öyle çok mesajla doluyoruz ve öyle koşullu bir yaşam tarzı içindeyiz ki, hepimiz gerçekten savaş ya da kaç tepkisi içinde olmamız gerektiğini hissetmeye başlıyoruz. Birkaç hafta içinde bile kendinizi yeniden yapılandırabilme gerçeğini, etkili buluyorum. Hastalarımın güne üç dakika ayırarak başlamalarını istiyorum çünkü bunun gerçekleştirilebilir bir vaat olması gerekiyor. Onlardan, atalarından gelen bir sağlık modeliyle başlamalarını istiyorum. Hareket edin, terleyin, güneşte gezin, uykuya öncelik verin, uykuyu isteğe bağlı bir lüksmüş gibi düşünmeyerek, gece yarısına kadar telefonlarınızda ve bilgisayarlarınızda olmadan ışığın hayatınızdaki rolüne saygı gösterin. Bazen kahve lavmanı ve bunun gibi daha aktif, detoks protokolleri uygulamalıyız. Büyük ölçüde yiyecek olarak tüketmemiz gereken şeylerden türetilen gıda takviyelerini bulun. Hastalarımın benimle işbirliği içinde çalışmalarını istiyorum. Yani, masamda oturup onlara, ne yapmalarını istediğimi söyleyen, onlara reçete yazan bir tedavi biçimini uygulamıyorum. Neredeyse bir ebelik modeli gibi, sadece değişimlerine refakat etmek için yanlarında olan biri gibiyim. İtiraf etmeliyim, hekim olarak bulunulması çok daha güzel olan bir yer.

- [Röportör] Psikiyatride geçmişi olan biri olarak, duygusal travmayı ele alıyor musunuz? Herhangi bir duygusal arınma çalışmasıyla yardımcı oluyor musunuz? Yoksa sadece meditasyon yoluyla mı gevşemeyi sağlıyorlar?

- Pek çok hastam, psikiyatrik ilaç tedavisinden çıkıyor. Bu da sıklıkla kendi içinde psikolojik olarak zorlu bir süreç. Aynı zamanda kendi mücadeleleri, kendi acılarıyla ilişkilerinde, geçmiş travma öyküsüyle, yani, bir nevi kendi içinde bir değişim meydana gelir. Böylece kapta her şey su üstüne çıkar. Korkmadan, bu dönüşüm içinde yer almayı gerçekten görevim olarak görüyorum. Bunun çok güçlü bir metodoloji olduğunu düşünüyorum, çünkü ben korkmadığım zaman, ki korkmuyorum, onların korkuları da gelir ve geçip gider. Genellikle de böyle olur, korku dalgaları zirve yapar ve sonra geçer. Yine, Kundalini yoga sırasında, derinde olan şeylerin yönetimi açısından, otonom sinir sistemi aktivitesinin uyarılış biçiminin son derece etkili



ŞİFA zirvesi

olduğunu fark ettim. Nöropeptidlerin ve tam olarak, hislerin, vücut dokularımıza nasıl dahil olduğu konusunda anlayışımızı genişleten Candace Pert'ün çalışmalarına teşekkür borçluyuz. Zihin ve duygular yukarıda, beden aşağıda denilen, Kartesyen felsefesi artık yok. Hepsi birbirine bağlı ağ. 11 dakika boyunca kolları havada tutarak, burundan nefes alarak, kelimenin tam anlamıyla duygusal bir salıverme. Binlerce yıldır var olan inanılmaz ve çok alakalı bir teknoloji. Artık Prozac yazmayacağız, 10.000 yıl içinde üç misli bypass ameliyatı yapmayacağız. Bu nedenle, insanların acılarını hafifletmek için bazı temel ilişkileri olduğunu gösteren bu teknolojilerin hala var olduğu gerçeğine itibar etmelisiniz.

- [Röportör] Peki, şifa konusunda söylediklerinizden çıkarım yaparak ne mesaj vermek istersiniz?

- Şunu söyleyebilirim ki; her bir bireyin içinde, kendi deneyimlerini dönüştürme potansiyeli var. Sadece belirtileri azaltmaktan, sadece baş ağrısını dindirmekten ya da biraz daha fazla enerjiden, biraz daha iyi uyumaktan bahsetmiyorum. Deneyiminizi gerçekten kendi eyleminize, amaçlarınızdan birine, zaten var olan ağa oluşturacağınız bağlılık duygusuna dönüştürmenizden bahsediyorum. Bu gerçekten sadece uyanma ve ona tutunma meselesi. Bu gerçek şifanın güzelliği ve vaadi, maalesef geleneksel modelin, menüde hiç sunmadığı bir şey. Farklı bir tıp biçimine hep beraber alıştığımız için, bunun gittikçe daha fazla insana, daha cazip geleceğini ümit ediyorum.

ŞİFA zirvesi



Kelly Turner

Dr. Kelly Turner, *Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds* (Kökten Değişim: Tüm İhtimallere Rağmen Kanseri Atlatmak) kitabıyla New York Times en çok satan yazarı oldu. Bir kimsenin Batı tıbbına ihtiyaç duymadan veya Batı tıbbi tedavide başarısız olduktan sonra – kanserin kökten iyileşmesinin nasıl mümkün olduğu üzerine yaptığı araştırmaların bir özeti olan kitabı 20 dile çevrildi. Son on yılda araştırmalarını 10 farklı ülkede yürüttü ve 1.500’den fazla kökten değişim vakasını inceledi. Dr. Öz’e sık sık misafir olan Kelly,

Harvard Üniversitesi’nden lisans derecesiyle mezun olmuş ve Berkeley, Kaliforniya Üniversitesi’nde doktorasını tamamlamıştır.

Son zamanlarda, en çok satan kitabını *OPEN-ENDED TICKET* (Açık Uçlu Bilet) isimli kurgusal, uzun metrajlı bir sinema filmine uyarladı. Bu film, ondan uzaklaşmış babasını çok geç olmadan bulabilmek için en iyi arkadaşını dünya çapında bir yolculuğa çıkaran bir kanser hastasının hikayesini anlatıyor. Zamana karşı olan bu yarış süresince iki arkadaşın başına gelen beklenmedik olaylar dizisi, yaşam, ölüm ve iyileşme hakkında bildiklerini düşündükleri her şeyi sorgulamalarına sebep oluyor.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Ne kadar hasta olursanız olun, iyileşmek için ihtiyacınız olan 1 numaralı şey.
- Gülmenin ruh halimizi nasıl yükselttiğini ve iyileşmeyi hızlandırdığı.
- Vücudunuzun detoks sistemini tetiklemenin kolay bir yolu.
- Organlarınızı iç günde nasıl temizleyebileceğiniz.
- Bir amaç duygusunun yaşam enerjisini vücudunuza nasıl çağırdığını.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Kelly Turner’ın dokuz kendiliğinden iyileşme faktörlerinden hangisi en çok gözünüze çarptı ve neden?

ŞİFA zirvesi

Transkript

- [Röportör] Bana muhteşem kitabındaki radikal gerilemeler üzerine araştırmanın nasıl ortaya çıktığını anlatarak başla.

- Yüksek lisansımı rehberlik üzerine yaptım ve San Francisco'da kanser araştırmaları hastanesinde kanser hastalarına rehberlik veriyordum, bir kanser tanısının duygusal zorluklarını atlatmalarına yardım ediyordum ve böyle kalacağını düşündüm. Mesleğimin bu olduğunu düşündüm ve tatmin ediciydi, her şey yolundaydı. Sonra her şey değişti. Bir radikal gerileme vakasıyla karşılaştım ve donakaldım. Dedim ki "Bu adam 4. evre böbrek kanserinden ölmesi için bakım evine gönderildi ve 20 yıl sonra kansersiz olarak yaşıyor. Adını hepimiz bilmeliyiz. Bu insanın kim olduğunu bilmeliyiz. Açıklayamamak bile." O akşam eve gittiğimde, tıp dergilerinde bu vakalardan doktorlar tarafından yayınlanan, doğrulanan, yazılan 1000'den fazla olduğunu gördüm ve hepsinde vaka raporunun sonunda bilinmeyen hipotez yazıyordu. Yani bu doktorlar bu vaka raporunu sunmak için cidden zaman ayırıyordu. Ama bu insanların nasıl iyileştiğini kimse araştırmamıştı. İşte o zaman buna gerçekten çok öfkelen dim, elimizde bu berbat hastalığı yenen binden fazla insanın vakası bulunuyor. Onları görmezden gelip, öylece bırakıyor muyuz dedim. Bence bu doğru değildi. Böylece Berkeley'deki profesörlerime gittim ve "Doktoramı bunun üzerine yapmak, bunu araştırmak istiyorum" dedim. "Kimsenin araştırmadığı bir şeyi mi araştıracaksın?" dediler. "Evet" dedim. Evet istiyorum. Yani bu şekilde başladı.

- [Röportör] Ne kadar kapsamlı olduğunun anlaşılması için araştırmayı betimler misin?

- 10 yıldan uzun süredir radikal gerilemeleri araştırıyorum ve farklı ülkelerden radikal gerileme yaşayanlarla ve bu gerilemeyi başarmaları için onlara destek olan şifacılarla görüştüğüm bir dünya turuyla başladı. O zamandan beri bu vakalardan 1500'den fazlasını analiz ettim ve 250'den fazla etraflı görüşme yaptım ve bunlar her meslekten, her ırktan, her dinden, her yaştan ve en önemlisi her kanser tipine sahip olan insanlar. Yani her kanser tipi için doğrulanan ve raporlanan radikal gerilemeler var ve ben bunu pankreas kanseri, 4. evre akciğer kanseri, ameliyat edilemeyeceği düşünülen büyük beyin tümörü olan insanlar için bile umut verici buluyorum. Bunlardan şifalanmış olan örnek insanlar var. Bu hepimiz hemen yarın iyileşeceğiz demek mi? Hayır. Ama bu insanlar araştırılmayı hak ediyorlar ve orada öğreneceğimiz inanılmaz bir şey var demek.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Peki bir insan yapıyorsa yapamayacağımızı kim söyleyebilir ki? Yani tanınız ne olursa olsun doktorunuzun size ne kadar yaşayacağınızı söylemeye hakkı yok. Çünkü bir vakada yanılmışlar. İnsanlara daha çok umut vererek başlayabiliriz, bunun yerine sunulan...

- Daha az umut.

- Daha az umut evet.

- Evet, istatistikler kişisel değil ve siz bir kişisiniz ve ne yapabileceğinizi ve nereye gideceğinizi kimse bilemez. Biri size o kanser tipinden kurtulma şansınızın yüzde birden az olduğunu söylerse biri yüzde birin içindeyse neden siz olmayasınız? Değil mi? İncelediğim insanlarda tepki bu buydu. Hepsine 3 ay ömürleri olduğu söylendi. Hepsi eğer yüzde birden az şansım varsa ben yüzde birde olacağım. Buraya bir yıl içinde döneceğim ve yanıldığınızı söyleyeceğim dedi ve ben bu başkaldırıyı seviyorum çünkü iyileşmeye çalışmak için hayatlarında her şeyi değiştirme isteğini gösteriyor ve genelde bu değişme istekliliği kendi kişisel yollarına girmelerine yol açan şey. Hepsi tam olarak aynı şekilde şifalanmıyor. Ama nereye giderse gitmeye istekliler ve geçmişlerinin karanlık yanlarına ya da mükemmel olmayan beslenmelerine bakmaya ya da mükemmel olmayan ilişkilerine bakmaya. Bağışıklık sistemlerinin en uygun şekilde çalışmasını engelleyen her neyse. Eğer isteklilerse başarabilirler.

- [Röportör] Harika. Şimdi sıra keşfettiğin 9 anahtar etmenden söz etmeye geldi.

- Tabii. Ben kimsenin nasıl iyileştiklerini sorgulamadığı bu insanlarla görüşüyordum. Ama görüşmeler sürdükçe benzer noktalar olduğunu fark ettim ve bu tür bir araştırma niteliksel ve niceliksel olur. İkisinde de eğitimliyim. Ama bir hipotez olmadığı zaman doktorlar vaka raporlarında "bu kişinin nasıl şifalandığını bilmiyoruz" dediğinde niteliksel araştırmaya başlamalısınız. İşte o zaman o kişiye "Sence ne oldu?" diye sorarsınız ve bir hipotezsiz başlarsınız. İnançlarınızın hiçbirini onlara empoze etmezsiniz, ki bence bu çok önemli. Çünkü modern tıp büyük ölçüde doktorunuzun kendi eğitimini size empoze etmesidir. Bu harikadır, eğitim geçerlidir ve bizim Batı tıbbından fayda sağladığımız gerçekten çok fazla şey vardır. Ama aynı zamanda tüm gücünüzü alıyor ve bedeninizin içinde kendinizi nasıl daha iyi hissedeceğinize dair bilgeliğinizi. Bu tür araştırmaları seviyorum çünkü bir uzman olarak devreye girip insanlara ne yapacaklarını söylemiyorum. Bir araştırmacı olarak "Nasıl yaptığınızı siz anlatın" diyorum. Böylece dünyanın her yerinden insanları inceledim ve ortaya çıkan ortak noktalar vardı. Yani sonuç olarak bu insanların iyileşme çabasıyla yaptığı 75 farklı şey keşfettim.

ŞİFA zirvesi

Ama yine de herkes bu 75 etmenin tamamını kullanmıyor. Ancak, verilere baktığımda hepsi 9'unu kullanıyordu. İşte bu 9 etmenle bu şekilde karşılaştım. Ben karşılaşmadım, onlar karşılaştı. Sadece dinledim. Böylece herkesin etkilendiği bu 9 etmenin sadece ikisi fizikseldi. Gerisi zihinsel, duygusal ve maneviydi ve bu beni çok şaşırttı. Vay canına dedim. Yani zihinsel duygusal çalışmayla bağışıklık sisteminizi etkinleştirmenin bir yolu var. Gerçekten öyle ve tabii ki arkasında güçlü bir bilim var. Radikal gerileme yaşayanların yaptığı iki fiziksel şey var. Beslenmelerini değiştirmek. Tahmin edeceğiniz gibi yedikleri çöreklerin sayısını arttırmaya başlamıyorlar. Yedikleri meyve ve sebzelerin sayısını büyük ölçüde arttırmıyorlar. Ayrıca eti, buğdayı, tatlıları ve süt ürünlerini azaltıp filtrelenmiş su içip, olabildiğince organik besleniyorlar. Ama burada bireysel bir farklılık var. Bazıları çiğ besleniyordu, bazıları tümüyle vegandı. Bazıları ketojenik, mikrobiyotik, paleo, her türden. Ama genel tema bir sürü sebze, organik gıdalar, filtrelenmiş su tüketip bedende et, buğday, tatlılar ve süt ürünleri gibi yangıyı arttıracak şeyleri çıkarmaktı. Bu beslenme değişimi. Şifalı bitkiler ve takviyeler biraz daha karmaşık. Çünkü ben aslında hepsinin aynı takviyeyi alıyor olmasını umuyordum. Böylece bilin bakalım ne buldum. Araştırmayı yaptım ve bu mantarı alınca her şey tamam diyecektim. Ama almıyorlardı. Her türden takviye alıyorlardı ve bu aslında mantıklı. Çünkü herkesin bedeni farklıdır. Sizin bedeninizden atmanız gereken ağır metaller bulunabilir. Bende ağır metal sorunu olmayabilir ama bende bir eksiklik yani iz mineral eksikliği olabilir. Bu yüzden bana takviye gerekebilir. Sizin takviyelerle bedeninizden bir şey atmanız gerekebilir, benim eklemem gerekir ve bu böyle devam eder. Yani tek takviye olmaması sorun değil. Buna göre takviyeler bedeninizin temizlenmesine destek olması ve böylece bağışıklık sisteminizin tasarlandığı şeyi yapması yani bedeninizi dengeye sokmak için önemli.

- [Röportör] Muhteşem.

- Şimdi diğer yedisiyle devam edelim. Bunlar zihinsel, duygusal ve manevi ve bunların hepsi beyninizdeki ana bezlerden salgılanan hormonlar yoluyla bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Bu yüzden duygularınızı ve düşüncelerinizi nasıl değiştireceğinizi konuşmadan önce bunun fiziksel olanda kökleştiğini unutmamalıyız. Yani duygularınız ve manevi bağlantınız aslında sizin fiziksel bedeninizle derinlemesine ilişkili. Biz sadece fiziksel bir beden ve düşünen bir beyin değiliz. Onlar birlikte, onlar bir. Birinde değişiklik yaparsanız diğerinde de değişim olur. Bilimsel olarak biliyoruz. Hormon salınımının bağışıklık sistemini etkin hale getireceğini ya da baskılayacağını biliyoruz. Yani düşüncelerimizle bağışıklık sistemimizi güçlendirebilir ya da ket vurabiliriz ve bu çok önemli. Bakım evine gönderildiğinizde, yatağınızdan kalkıp 500 metre koşmadığınızda düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz ve bu güçlendirici. Ve yine de bunların belli bir düzeni yok,

ŞİFA zirvesi

çünkü en azından araştırmalarım göre bu 9 etmenden hangisinin daha önemli olduğunu henüz bilmiyoruz. Tek bildiğimiz radikal gerileme yaşayanların bu 9 şeyi yaptığı. Belki önemli olan tek şey bunlardan biridir ve kalan 8'i araştırma sesi dediğimiz şeydir. Pek sanmıyorum, bence hepsi önemli ve görüştüğüm insanlara göre hepsi çok önemliydi. Yani bana kalırsa bunların belli bir düzeni yok. Zihinsel duygusal olanlardan biri olumlu duyguları arttırmak. Norman Cousins'ın gülme terapisini duyuyoruz. Ama bağışıklık sistemi bakış açısından eğer kendinizi güldürmek, gülümsetmek, huzurlu hissettirmek için bir şeyler yaparsanız ana bezlerinizin hormonal çıkışlarını ve sonra bağışıklık sisteminizin çalışmasını değiştirmeniz gayet mantıklı. Bir araştırma gösteriyor ki kemoterapi alan kanser hastalarına, o sırada komedi videoları gösterilirse, yani o anda onlara standup komedi izletildiği zaman ve kemoterapi alan bir başka gruba standup izletilmediği zaman 4 saat içinde komedi izleyen insanların bağışıklık düzeyi diğer gruptan belirgin şekilde yüksek oluyor. Sanki anında, bir anda oluyor ve daha az yan etki yaşıyorlar. Kemoterapinin etkilerinden çabuk kurtuluyorlar. Bedenin toparlanmasını sağlıyor. Yani ne yapabilirseniz ama aslında olumlu hissetmek hep kolay değil ve radikal gerileme yaşayanlar benim normal dünyaya dönüp bir megafonla sürekli mutlu hissetmek zorunda olmadığınızı ilan etmemi istedi. Mutlu olmalarının bağışıklık sistemlerine büyük destek olacağını düşünen insanlar var, ki bu doğru ve sürekli mutlu olmazlarsa bağışıklık sistemlerine zarar vereceklerini ve kanserin gitmeyeceğini düşünüyorlar. İşte bu korkunç bir suçluluk döngüsüdür ve bağışıklık sisteminize destek olmazsınız. Önemli olan bunu bir egzersiz gibi düşünmektir. Faydalarını görebilmek için her gün biraz yapmanız gerekir. Aylarca korku içinde olan insanlar tanıdım. Aylar süren derin korku. Ama günde en az 5 dakika o korkudan uzaklaşacak noktaya gelmişler. Bir dostla telefon konuşması ya da kedileriyle kucaklaşmayla ya da bir standup komedi izleyerek, hiç fark etmez. Ama bu devreyi sadece 5 dakika durdurursanız ve dövüş ya da kaç tepkisinden dinlen ve onar kipine geçerseniz bağışıklık sisteminize sıfırlanıp çalışmaya başlama şansı verirsiniz. Önemli olan budur. Hep mutlu olmanız gerekmez. Diğer duygusal etmenlerden biri baskılanmış duygulardır. Bu genelde geçmişten gelen ve içinde tuttuğunuz şeyleri çıkarmakla ilgili. Bazen gelecek için kaygılanırsınız. Ama tutunduğunuz her şey, sizi muhteşem, Buddhavari bu anda olmaktan alıkoyan her neyse incelediğim insanların serbest bırakmanın önemli olduğunu söylediği şeyler. Bu anıların, bu duyguların fiziksel bedende aslında sıkışıp kaldığından söz ettiler ve geleneksel tıp sistemlerinde chi'nin ya da prana'nın yaşam gücü enerjisinin duygusal ya da manevi düzeyde bir yerde sıkıştığından söz ederler. Bu belirlenmezse zaman içinde bu blokaj fiziksel bir blokaja dönüşür. Ama bu bir teori. Batı tıbbı bunu daha kanıtlamadı. Batı tıbbı chi'nin ve prana'nın varlığını nasıl belgeleyeceğini öğreniyor. Yani Batı tıbbının bu teoriyi kanıtlayana ya da

ŞİFA zirvesi

çürütene dek daha gidecek çok yolu var. Ama bu radikal gerileme yaşayanlar ve şifacılarıyla görüştüğümde tekrar tekrar karşıma çıkan bir teori. Bu yüzden duygusal blokajların fiziksel blokajlara neden olduğu düşüncesinden söz etmek bence çok önemli. Yani amaç onları serbest bırakmak. Bunu istediğiniz gibi yapabilirsiniz. Bazıları bunları bir Zumba dersinde bıraktı. Başkaları bir şamanla ruh kurtarma ayini yaptı. Yani bu kapsamlı bir alan. Bazıları psikoterapi alır, bazıları eski eşlerinden gelen mektupları yaktı. Yani her ne işe yarayacaksa. O öfkeyi, o içermeyi, ya da kederi ya da travmayı atmanızı sağlayacak her ne varsa ve özellikle de travma sıkça beyninizin içinde bilinçaltı kısmında gizlenmiş olabilir. Bu yüzden çocukken suiistimal edildiğinizi bilmiyor olabilirsiniz. Ama bir şey sizi sıkıyordur. Bunu sisteminizden sonsuza dek atmak için kullanabileceğiniz farklı terapiler bulunuyor. Sonra bazı şeyler akar, kan akar, oksijen akar, chi akar ve ne zaman bedeninizde akış olsa bağışıklık sisteminiz daha iyi çalışır. Bastırılmış duyguların bırakılmasına bir örnek var. Araştırmamda Emily adını verdiğim bir kadın var. Kendisine 3. evre rahim ağzı kanseri tanısı kondu. Hemen histerektomi ameliyatı oldu. Ama metastazları vardı ve o bölgeye yayılmıştı. Bu yüzden ameliyat hepsini temizlemedi. Doktoru iki hafta sonra kemoterapi için gelmesini istedi ve tamam dedi. Ama içinden "iki hafta bunun üzerinde çalışacağım" dedi. Çünkü içinden bir ses bu kanserin tam 2 yıl süren çok tatsız bir boşanma yüzünden olduğunu söylüyordu. 2 hafta boyunca tüm dostlarını çağırdı, reiki aldı, sonra sürekli ağladı, bir şeyleri yaktı. Yani uygun, güvenli şekilde. Ama o anda sadece eski eşine karşı hissettiği öfkeyi ve incinmeyi atmak istiyordu. Çünkü onu incittiğini ve bağışıklık sistemine ket vurduğunu biliyordu. 2 hafta sonra geri döndü ve kemoterapisi başlamadan bir durum taraması yaptılar. Kanser değildi hepsi gitti. Doktoru "Böyle bir şey görmedim, açıklayamıyorum" dedi. Ama o bunu açıklayabiliyordu. Kanıtlayabilir miyiz? Hayır. Ama o öfkeyi ve acıyı bırakmak için yaptığı yoğun duygusal çalışmanın ameliyatın başlattığı şifalanmayı tamamlamasının bedeni için hayati olduğuna çok inanıyordu. Sezgilerinizi izlemek beni gerçekten şaşırtan bir bulgu. Çünkü belli insanlarda ortaya çıkacağını düşündüm. Örneğin yogacınızda, yeni dönemcinizde, onların sezgilerini izlemekten söz edeceğini düşündüm. Yani Güney Dakota'lı bir lise öğretmeninde ortaya çıkacağını düşünmedim ki kendisi kesinlikle yoga falan yapmıyor. Ama yaptığım her görüşmede bu insanlar sezgilerini izlemekten söz ediyordu. Ya da güvenilir bir şifacı ya da bir dostun, "İçimden bir ses bu kitabı okuman gerekiyor" diyen birinin sezgilerini izlemekten, o zaman "Tamam, bu kitabı okuyayım" diyorlar. Ya da daha da önemlisi, ilk kez kendi sezgisel seslerini duyuyorlar. Böylece "Daha önce bunu yapmadım, hiç sesler duymadım ama bir ses duydum" ya da "görmezden gelemeyeceğim kadar güçlü bir şey hissettim" diyen pek çok insanla görüştüm ve ben bu görüşmeleri yaptıkça konuşmayı sürdürdüler. Şifalanma yoluna nasıl girdiklerini anlattılar. Ama bu "İşini bırak, aileni terk et,

ŞİFA zirvesi

buraya taşın ve işe günde 10 saat amuda kalkarak başla" diyen bir ses değil. Bu uç nokta, değil mi? Sezgilerinizi uç noktaya kadar izlemek. Benim söz ettiğim bu değil. Söz ettiğim radikal gerileme yaşayanların o sesi duyması belki de onu ilk kez dinlemeye başlaması ve karar masasında o sesin yer almasına izin vermek. Yani körü körüne izlemiyorlar. Onu dinliyorlar, görmezden geledikleri için dinliyorlar. Karınlarında kükrüyor, ya da kulaklarında kükrüyor ve "İşini bırakmalısın, işin seni öldürüyor" diyor ve duyuyorlar ve doğru olduğunu biliyorlar. İşlerini bırakmaktan ya da farklı iş bulmaktan korkuyorlar. Ama artık kanserler ve seçenekleri yok ve "Hayatımı kurtarmalıyım ve bu iş beni öldürüyor. Bu yüzden yarın bırakıyorum" diyorlar.

- [Röportör] Aslında bence doktorlar kendilerine gelen insanlara anlamlı olmayan bir şey söylediğinde, bu insanlar sezgisel olarak "bu doktorun önerdiği tedavi bana göre doğru değil" diyebilir.

- Evet, kesinlikle. Bu insanların sezgilerini nasıl izlediğine dair mükemmel bir örnek. Kitabımdaki kadınlardan biri 4. evre pankreas kanserini yendi. Doktoru ona "Aman tanrım, Pet taramasında çıktı, her yerde, pankreasında başlamış, gerçekten çok kötü kemoterapiye başlamalıyız" demiş. Bir anda doktorun sesinde bir şey hissetmiş ve "Daha önce böyle sesler duymadım bu şekilde değil ve şimdi değil diyen bir ses duydum" diyen kişilerden biriydi. Henüz değil. Bunu henüz yapma. Daha çok şifalanma var ve doktorları ona çok öfkeliymiş, sürekli arayıp "Neden gelmiyorsun?" diyorlarmış. Ama ses çok güçlüydü diyordu. Ama kesinlikle "Doktorunuzu dinlemeyin" diyecek değilim. Bunu asla söylemem. Batı tıbbına asla karşı değilim. Sadece onsuz şifalanan insanları inceledim. Batı tıbbına saygım çok büyük. Ama söylediğim şey onsuz şifalanan insanların kullandığı şeylerden birinin en azından o sesi dinlemek olduğu ve araştırmacı olarak bunun tekrar tekrar karşımıza çıkması kafamı çok karıştırıyordu. Neredeyse bunun arkasındaki bilimsel açıklamaya tutunuyordum. Böylece araştırmayı iyice derinleştirdim. ve en sonunda beni tatmin eden bilimsel bir yanıt buldum. Ama araştırmacıların sezgiye dair bulduğu şey şuydu. Bağışıklık sistemi gibi stres yanıtı, dövüş ya da kaç tepkisi gibi sezgi de bedenimizin bir parçası. Bizi insan yapan şeyin doğal parçası ve beynimizde, arkada, beynimizin arkasında, beynin en eski parçası sürüngen beyinde ve tehlikede olduğumuzda parlıyor. Şimdi muhtemelen "Ne olduğunu bilmiyorum, sokağa fırladım çocuğu kaptım ve onu kurtardım, düşünmedim bile, harekete geçtim" diyenleri görmüşsünüzdür. Devreye giren sürüngen beyniniz. Araştırmacıların bulduğu şey bunun "Ya - ya da" durumu olduğu. Yani ya beyninizin ön kısmı frontal korteksinizin düşünmesi ve liste yapması ya da beyninizin arkasının yapmaması. Biri açık diğeri kapalı. Bunlar karşılıklı dışlayanlar. Yani tehlikedeyken ve kültürümüzde kanser tanısı tehlikelidir, ölüme

ŞİFA zirvesi

mahkumiyettir beynin bu kısmı devreye giriyor bazılarında ilk kez oluyor. Ama beynimizin bu kısmına ulaşmak için kanser tanısına gerek yok. O orada. Sadece düğmeyi açmalıyız ve insanlar ona meditasyon sırasında ulaşabiliyorlar. Beyninizin düşünen kısmını kapatıp beyninizin arkasına geçiyorsunuz. Ayrıca beynimizin arkasının bağırsağımızla bağlantılı olduğu buldular. 100 milyonun üzerindeki nöron beyin hücresi bağırsağınızda bulunuyor. Bilim insanları aslında ona ikinci beyin diyor ve beyinden bağımsız hareket edebiliyor. Yani beyniniz iş listesi için kaygılansa bile bağırsağınız sinyal gönderebiliyor. Yani tehlike anlarında açılan ve bizi güvenli alana yönlendiren bu iki sisteme sahibiz ve bu konuda tüm zamanların en ünlü araştırmalarından biri Iowa Kart Araştırması'ydı. ki pek çok kere tekrar edildi. Araştırmanın gösterdiği şey şu, insanlar kart destelerine uzanıyor, tamam mı? Yani pek fazla tehlike yok. Oldukça kurnazca. Ama bedeniniz, ter bezleriniz tehlikeli desteye uzanınca açılıyor. Beyninizin tehlikeli deste olduğunu anlaması için 80 kart gerekli. Bedeniniz 10 karttan sonra anlıyor. Beyniniz 80 kart sonra "Tamam, ne olduğunu biliyorum, bu tehlikeli deste" diyebiliyor. Bedeniniz çok önceden biliyor. Bence bunu anlamak önemli. Bedene güvenmekle ilgili olarak bedenimizde bazı bilgelikler olduğunu gösterebileceğimiz bilimsel kanıtlar var. Bu en azından karar masasına taşımaya değer. Manevi bağlantınızı derinleştirmek her görüşmede ortaya çıktı. Sadece dua değildi. Yani tabii ki bazıları bu bağlantıyı bulmak için kendi dini yetiştirme tarzlarının derinlerine indiler. Ama hiçbir manevi bağlantısı olmayan diğer insanlar bazıları manevi sözcüğünden hoşlanmıyor. Araştırmamda manevi dedim çünkü radikal gerileme yaşayanlar bunu kullanıyordu. Ama bu sözcüğe alerjiniz varsa tek bilmeniz gereken zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun hissettiğini değiştirmeniz gerektiği. Bunu bahçıvanlıkla, koşarak ya da doğada yürüyüşle yapıyorsanız sorun değil. Bu ruh haline gelmek için manevi bir şeye ihtiyacınız yok. İhtiyacınız olan zihninizi susturmak için bir yol ve nefesinizle fizyolojinizden tümüyle ayrılacak şekilde bağlantı kurmak. Şimdi meditasyon yaparken ve meditasyonu kullanıyorum çünkü manevi bağlantı söz konusu olduğunda incelenmesi en kolay olan şeylerden. Duayı incelemek aslında daha zordur. Sanırım birine ya da biri için dua ettiğiniz için, ama meditasyonda sisteminiz içinde bir şey yapmaya çalışırsınız. Yani meditasyon araştırmaları daha somuttur. Ama radikal gerileme yaşayanların yaptığı şey hem fiziksel, hem duygusal, hem de manevi olarak tarif ettikleri bir duruma ulaşmak. Yani üçünü birleştirmek. Böylece sakın hissetmekten, kalp atışlarının çok yavaşlamasından, nefeslerinin çok yavaşlamasından söz ediyorlar. Fiziksel olarak fark ettikleri değişiklikler bunlar. Duygusal olarak huzura kavuştuklarından söz ediyorlar. Yani kaygı yok, heyecan yok. Asla sarsılmayacak o anda hiçbir velvele olmayan bir durum. Huzur. Ve sonra manevi düzeyde derin sevgiden söz ediyorlar. Pek çoğu buna ilahi sevgi diyor. İlahi sözcüğünü sevmiyorsanız, dert değil. Bu koşulsuz olarak

ŞİFA zirvesi

sevgiyle hissetmekle ilgili ve kendiniz deneyimleyene kadar kulağa biraz çılgınca geliyor. Araştırmam sırasında Hindistan'da görüşmeler yaparken Aşram'ın lideri bana "Benimle görüşme yapamazsın, oturup aşram hayatına katılman gerekli" dedi. Ben "Ye, Dua Et, Sev" deneyimi için hazırdım. "Tamam, yapabilirim" dedim. Ama berbattı. (Güler) Sabah akşam birer saat meditasyon yapıyorduk ve o yedi gün boyunca bedenimden gerçekten çıkmak istiyordum dedim. Ayağa kalkıp hareket etmek istedim ve artık oturup rahatsız olmak istemiyordum. Bedenimde, düşüncelerimde rahatsızdım ve kendi kendime "meditasyon yapamıyorum" dedim ve bunu uzun zaman düşündüm. Yoga yapıyordum, yoga, shavasana, hoşuma gidiyordu. Ama meditasyon söz konusu olunca "Bana uygun değil" dedim. Belki bazıları için uygun değildir ve daha iyi ve kolay yollar vardır. Ama ben meditasyon yapabiliyordum. Sadece yeterince oturmam gerekiyordu. Yani tam yedinci günde zihnimde bir şey nihayet mücadeleyi bıraktı ve sanki o huzur denizine gömüldüm. Onu hissettim "Aman tanrım söz ettikleri buymuş" dedim. İnanılmaz bir şey uyuşturucu ve gerçekten uyuşturucu. (Güler) Çünkü döndüğümde, meditasyon üzerine araştırmalara baktım. Meditasyonda olduğunuzda hipofiz beziniz inanılmaz şeyler yapıyor. Oksitosin, dopamin, relaksin, serotonin, endorfinler salgılıyor. Manevi bağlantıyı kurduğunuz zaman beden yapabildiği her şey salgılanıyor. Şimdi yogada, yoga sutralarında bir söz var. Şöyle diyor. "Meditasyonda belli bir düzeye ulaştığınızda Ajna'dan yani üçüncü gözünüzden hayatın suları akmaya başlar." Tabii ki Budist keşişlerini FMRI makinesine soktuğumuzda derin meditasyon düzeyine ulaştıklarında yanlarındaki düğmeye basmalarını söylüyoruz. Meditasyon yaparken bir sürü şeye bağlılar. Düğmeye bastıklarında taramalarda ve onların kanlarında gördüğümüz şey hipofiz bezlerinin bedene tüm o sıvı hormonları püskürtmeye başladığıydı. Endorfinler, serotonin, relaksin. Yani bu 3 bin yıllık Veda metninin doğru olduğunu ve bilimsel olarak ölçebildiğimizi görüyoruz. Bunu inanılmaz buluyorum. Şimdi burada gerçekten bir lamba anahtarı gibi açabildiğimiz içsel bir süreç var. Bağlantı kurabileceğimiz anı yakalarsak hayatın sularını akıtabiliriz ve manevi bağlantı çalışmasıyla yaparsınız. Yine de meditasyon ya da dua olması gerekmez. Doğada bir yürüyüş olabilir. Ama zihninizin susması, nefesinizin yavaşlaması ve sarsılmaz huzuru hissetmeniz gerekli ve ben yapıyorsam, oraya ulaşıyorsam herkes yapabilir. Çünkü dünyanın en meşgul zihnine sahibim.

- [Röportör] Bence harika. Betimlemenize bayıldım.

- Şimdi bu tabii ki ortaya çıkmasını beklediğim bir diğer şeydi. İnsanlar dostlarından ve ailelerinden gelen sevgi akışını hissederler. Beklemediğim şeyse bedenlerinin şifalanmasına destek olduğunu söylemeleri idi. Çünkü dostlarınız ve aileniz tarafından sevilmek güzel, ama

ŞİFA zirvesi

bilimsel bakış açısıyla bedeninizin şifalanmasını sağlayacağını bilmiyordum. Onlar biliyordu. Bana "Hayır, bedenimin kanseri yenmesini sağladı" dediler ve yine diğer insanlarda rastgele kontrollü çalışmaların yapıldığı araştırmama döndüm ve bir öz algılayışı olan güçlü sosyal destek ağlarına sahip olan insanların sevildiklerine inanmaya ihtiyaçları olduğu doğruymuş. Yani evcil kayalar adını verdikleri iki taşları olabilir ve sevildiklerini hissedebilirler. Ama o taşların onları sevdiğine inanmaları hipofiz bezi üzerinden oksitosin salınımlarını başlatacaktır. Yani bütün mesele algılama. İnsanların gelip size sarıldığını ve bu süreci atlatmanıza yardım ettiğini ve sevgi akışını hissederseniz şifalanmanıza destek olurlar. Çünkü bunu algıladığınız anda insanların size sevgi gönderdiğine inandığınız anda oksitosin yanıtınız olur ve oksitosin salınımı artan doğal katil hücreler ve beyaz hücrelerle ilişkili. Yani oksitosin salınımınız olduğunda bağışıklık yanıtınız tavan yapar ve dostları ve aileleri yemek getirip ya da angarya işlerini yapıp veya "Seni düşünüyorum" dedikleri e-posta gönderip şifalanmalarını sağlıyorlar. Onun şifalanmasını sağlıyorsunuz. Bence gerçekten harika.

- [Röportör] Gerçekten harika. Çünkü pek çok insan "Yapabileceğim bir şey yok, çaresizim" diyor. Aslında böyle değil.

- Evet. Aslında...

- Şefkatli ve destekleyici bu küçük şeyler, onları dinlemek onları fiziksel olarak değiştiriyor.

- Kanserle savaşmalarını sağlıyor. Yani araştırmamın büyük bölümü hayatımız ve sağlığımız üzerinde sandığımızdan çok daha fazla gücümüz olduğunu gösteriyor ve bu artık "Onlar için yapabileceğimi bir şey yok, çaresizim" diye düşünen dostlar ve aile için de geçerli. Hayır, yardım edebilirsiniz. Sevildiklerini hissettirin. Küçük bir şey yapın. Daha güçlü bir bağışıklığa sahip olmalarını sağlarsınız Güçlü bir bağışıklık şifalanmak için gereken şey. Şimdi son ikiye geçelim. Aslında ironik olarak genelde ilk ikisiyle başlarım. Bugün tersini yapmam tuhaf oldu. Ama biri yaşamak için güçlü nedenler bulmak. Yani bu bir amaç bulmak. Tüm bu değişiklikleri yapmak için bir neden bulmak, tamam mı? Çünkü görüşmelerimde fark ettiğim radikal gerileme yaşayanların bazılarının yolculuğa içerleyerek başlaması. Gerçekten kızgınlardı ve buna hakları vardı. Pasta ve kurabiye yemeyi bıraktıkları için kızgınlardı. Sabah kalkıp koşarak ter dökmek zorunda oldukları için kızgınlardı. Tüm bu değişimlere içerliyorlardı ve fark ettikleri şey aslında şifalanmadıkları ve değerlerinin artmadığı ya da iyileşmediğiydi. Artması dememeliyim, genelde değerler düşer. Zihinsel olarak seçimlerini ve değişimlerini geride bırakana dek kağıt üzerinde şifalanmaya başlamadılar ve bunu yapmalarının yolu bu değişiklikleri neden yapmak

ŞİFA zirvesi

istediklerini anlamalarıydı, ki kalmak için bir nedenleri bunlar pişman olacakları değişiklikler olabilir. Sonra keşke eski hayatıma dönsem diyebilirler. Radikal gerileme yaşayan biri hayatını tümüyle değiştirir ve bunu istemeleri gerekir. Bunu istemelerinin yolu ise bu dünyada bu bedenle neden yaşamak istediklerini anlamalarıdır. Yani yaşamak için nedenleriyle tekrar bağ kurmaları önemlidir. Değil mi? Pek çok insan için bir ailede olma, çocuk sahibi olma, çocuklarının büyüdüğünü görme arzusudur. Ama çocuksuz pek çok insanla da görüştüm. Bana "Biliyor musun? Ben ölümden korkmuyorum zamanım gelince öbür tarafa gideceğim. Ama bu arada bu romanı bitirmek istiyorum. Bu fiziksel dünyada bırakmak isteyeceğim bir şey varsa bu roman ya da bu tablo olacak ya da Kilimanjaro Dağına tırmanmak istiyorum" diyorlar ve böylece bu nedenlerle bağ kurmaları onlara yaşam gücü veriyor, chi veriyor. Görüştüğüm tüm geleneksel şifacılar yaşam gücünün gelmesine duyulan ihtiyaçtan söz etti ve aslında Shanghai, Çin'de görüştüğüm geleneksel Çin tıbbi uygulayıcılarından biri kanserden şöyle söz etti. Kanser chi akışının azalmasıdır dedi. Yani chi sisteminizden çıkar ve sizi tamamlayacak ya da doğru çalışan bir sisteminiz olmasını sağlayacak kadar chi girmez. Kanser hastalarıyla çalışırken nabızlarına baktığını, dillerine baktığını ve yaşam güçlerinin az olduğunu Chi'lerinin çıktığını ve içeri girmediğini fark ettiğini söyledi. Yani yaşam amacınızla tekrar bağ kurarak ya da neden burada olmak istediğinizi tanımlarken bunun aslında chi'yi çağırdığını ve damarlarınızı doldurup size tüm bu sistemleri çalıştıracak enerjiyi verdiğini söyledi. Detoksifikasyon sisteminiz de dahil. Bağışıklık sisteminizin işi kanser hücrelerini bulup bedeninizden atmaktır. İşini yapması için tam çalışan bir sisteme ihtiyacınız var. Kalış nedenlerinize bağ kurarken o yaşam gücünü çekersiniz.

- [Röportör] Harika. O anlamı bulmak için ilham verici oluşunu düşündüğünüz insanlara verebileceğiniz belli bir örnek var mı?

- Kesinlikle, insanlar hep çocukları için kalmaktan söz eder. Ya da doğacak çocukları için. Görüştüğüm insanlardan birine 28 yaşında bir tür lösemi tanısı konmuştu. CLL'ye, genelde 70 ya da 80 yaşlarında yakalanırsınız ve bu hastalık ona tanı konduğu aşamada ölümcül olarak görülüyordu. Doktoruna göre mesele ölüp ölmemesi değil ne zaman öleceğiydi ve doktoruna "Bir dakika 28 yaşındayım. Yeni evlendim biz çocuk istiyoruz. Bana ölüme mahkum olduğumu söyleyemezsin, bunu kabul etmeyi reddediyorum ve biz bunu çözeceğiz" dedi ve çözdü. Araştırmalar yapıp bir sürü şeyi değiştirdi ve Batı Tıbbına hiç ihtiyacı olmadı. Hastalığı tümüyle geriledi. Yani "Hayır şu nedenle burada kalmalıyım" demenizi sağlayacak her neyse o size bu değişimleri yapmanız için güdüyü verecektir. Şimdi son etmen sağlığınızın kontrolünü ele almak. ki bazılarına göre bu birinci adım. (Güler) Sağlığınızı denetlemek. Yani çok basit

ŞİFA zirvesi

görünüyor ama basit değil. Beyaz önlüklü ve hastalığın bu istatistikler bunlar, patron benim diyecek olan bir doktorun önünde "gidip soyun, bir önlük giy, çıplak dur" diyen bir toplumda olduğunuzda bunu yapmak kolay değil. Kontrolünüz yokmuş gibi hissedersiniz. Ayrıca kansere neyin neden olduğunu bilmiyoruz. Kanserın geçerli kanıtlanmış en az 10 nedeni vardır, değil mi? Virüsler, bakteriler, radyasyon, zehirler, her şey olabilir, genetik mutasyon, ve kanıtlanmış nedenlerden tabii ki kronik stresin ve kronik yangının da buna neden olabildiğine dair teorilere kadar. Yani kansere yakalanmanızın 100 farklı nedeni olabilir. Doktor neden olduğunu bilmez ve doktorlar genelde tam olarak nasıl iyileştireceğini bilmez. Böylece tüm gücünüz gider ve çok ürkütücü bir durumdasınızdır. Radikal gerileme yaşayanların yaptığı güçlerini tekrar kazanmanın yolunu bulmaktır. Çaresiz hissetmemenin yolunu ve bu çok önemli, çünkü kanser kişiliği üzerine yapılmış pek çok araştırma var. Bu araştırmalar çok çekişmeli ve çok tartışmalı. Ama tartışmalı olmayan ve tekrar tekrar yapılan araştırmalara göre çaresiz hissederseniz yakında ölürsünüz. Bu çok net. Kendilerini sınıflandıran, birden 10'a kadar çaresizlik derecelendirmesinde "Ne kadar çaresizsiniz?" sorusuna 10 hissediyorum diyenler daha çabuk ölüyor. Yani insanları çaresizlikten sadece birazcık güçlü bir alana taşıyabilirsek insanların şöyle düşünmesi gerekmez "Ooh kanseri tek başıma iyileştirebilirim, hiç kimsenin yardımı gerekmiyor." Araştırmamda gördüğüm bu değildi. Gördüğüm şey tümüyle çaresiz hissetmekten aslında yapabileceğim çok şey var ve ben bunları yüzde yüz yapacağım" diyebilmeye geçmek. İşte değişim bu. Bağışıklık sistemini bu harekete geçiriyor. Aslında yine insanlar sağlığını kontrol altına almaya dair henüz bir araştırma yapmadı. Ama depresyon üzerine bir sürü araştırma var. Depresyon ve kanser ve depresifken çaresiz hissedersiniz. Çıkmak için yapabileceğiniz bir şey yokmuş gibi. Ama depresif kanser hastalarını tedavi ettiğimizde çok daha uzun yaşıyorlar. Yani bu çaresizliği tedavi edersek bunun gibi belgeselleri ya da binlerce radikal gerileme yaşayanların vaka örneklerini kullanırsak insanlara bağışıklık sistemlerini bedenlerinin kanserle başa çıkmasını sağlayacak kadar destekleyebileceğinizi gösterebiliriz. Ama en azından bu 9 şeyi yaparak bağışıklık sisteminize destek olabilirsiniz. Bu motivasyondur. Heyecan verici.

- [Röportör] Harika. Kontrolü ele almak için araştırmalara ve birden fazla fikir almaya dair bazı örnekler verebilir misin?

- Sağlığınızın kontrolünü ele almak pek çok formda olabilir. Kitabımdaki Shin gibi insanlar var, ki herkes onun öyküsüne bayılıyor o kontrolü ele almaya tadı daha iyi olan sular isteyerek başladı. Bakım evine gittiği zaman musluk suyunun tadı berbat gelmiş. Böylece musluğa kömür koyup filtreleyebilir miyiz?" demiş. Ve aslında son günlerini yaşadığını sanıyormuş ve biraz

ŞİFA zirvesi

daha iyi hissetmek ve tadı kötü olan bir su içmemek istemiş. Farkında olmadığı şeyse son günlerini keyifli hale getirmek için bir değişiklik yaparken bağışıklık sistemini desteklediğiymiş. Her sabah gün doğumunu izlemeye başlamış. Yine çello çalmaya başlamış. Bedenine daha iyi gelen ve onu yormayan şeyler yemeye başlamış. Yavaş yavaş üç yıl sonra temiz bir kanser taraması çıkmış. 30 yıl sonra artık hâlâ çello çalan dünyada tanıdığım herkesten daha parlak bir gülümsemeye sahip olan mutlu bir büyükbaba. Yani kontrolü almak küçük adımlarla olabilir. Ama aynı zamanda araştırmak, ödevinizi yapmak demek. O kemoterapideki ek bilgileri okuyun, ne aldığınızı öğrenin, yan etkileri öğrenin. Yaptığınız her şeyin yan etkilerini öğrenin. Yani yaptığınız her şeyi araştırın. Böylece "Evet, bu akupunkturu yaptıracağım" ya da "Bu bitkiyi alacağım" ya da "Beni suiistimal eden bu kişiye öfkemi serbest bırakacağım" dediğinizde kontrolü alarak ödevinizi önceden yaparsanız o zaman terapiye yüzde yüz girersiniz ve bunu yapıyorum çünkü ödevimi yaptım ve bu bağışıklığımı destekleyecek dersiniz ve direnmeden bir şey yapabildiğinizde "bunu kendim için yapıyorum çünkü iyi gelecek " dersiniz o zaman her şey çalışmaya başlar.

- [Röportör] Yani 9'u bu mu?

- 9'u bu.

- Evet. Peki ya oruç?

- Aralıklı oruç tutmak benim gerçekten çok yakından izlediğim bir araştırma. Oruçla ilgili ilginç bulduğum şey her eski tıp ya da inanç sisteminin parçası olması. Yani Hristiyan inancında 40 gün oruç. Hemen her dinde oruçtan söz ediliyor. Sadece manevi bir hale ulaşmak için değil. Aynı zamanda bedenin bir hastalıktan arınması için. Tamam mı? Bedeni sıfırlamak için. Oruç fırınıınızı kendini temizleme konumununa getiriyor. Yani kaba bir benzetim ama inanın, gerçekleşen budur. Şimdi. Tayland'da bir oruç merkezine gittim. Kanser hastaları gidiyordu ve onların aslında son umuduydu. Orada bulunurken "Ama kemoterapiden çıktın, neden oruç tutuyorsun? Yemen gerekmiyor mu?" diyorsunuz. Ama sorunun bir kısmı bedenlerinin besini özümseyememesi. Bağırsak yolları o kadar hasarlıdır ki onarım olması için oruç tutmaları gerekir ve 7 günlük oruç sindirim yolunuz için bir yıllık onarım olması anlamına gelir. Bilimsel olarak bildiğimiz şey üç günlük oruçtan sonra tüm büyük organ sistemlerinizin temizlendiği. Yani karaciğer tüm safrasını atar, taze safra oluşur. Kalbiniz kendini temizlemeye başlar. Tüm organ sistemleriniz. Çünkü "peki sindirecek yiyecek yok, o zaman tekrar yemeye başlayıncaya kadar temizlik yapalım" derler ve yaptığı budur. Hayvanlar bunu içgüdüsel olarak yapar. Hasta

ŞİFA zirvesi

olan herhangi bir memeli yani kediniz, köpeğiniz doğadaki bir geyik, maymunlar hastalanınca yemezler. Acı bitkiler yiyebilirler, biraz çimen yiyebilirler, çünkü bu bitki tıbbıdır. Bu bedenin içeridekini temizlemesini sağlar. Ama çok fazla yemek yemezler. Dinlenirler, bedenlerinin temizlenmesine izin verirler. Yani evet, aralıklı oruç benim çok yakından izlediğim bir şey ve Güney Kaliforniya'da yapılan bazı araştırmalarda kemoterapi gören insanların bu tedavi sırasında aralıklı oruç tuttuklarında daha az yan etki yaşadıklarını ve bağışıklıklarının hızlı toparlandığını gösteriyor. Yani oruç bedenin kendini önemli bir temizleme işlevi, bunu inanılmaz buluyorum.

- [Röportör] Muhteşem oruç.

- Muhteşem oruç. (Röportör Güler)

- [Röportör] Peki ya inanç? İnancın gücü belli ki bir plasebo. Ama inancın gücüyle beden kendini çok hızlı iyileştirebiliyor.

- İnancın gücü hemen hemen her şey. Gerçekten öyle. Çünkü inancınız bağışıklık sisteminize dövüş ya da kaç ya da dinlen ve onar diyor. Bu kadar basit. O anda neye inandığınız ve ne düşündüğünüz bağışıklık sistemine ya durup çalışmamasını çünkü bir stres etkeninden kaçtığını ya da her şeyin yolunda olduğunu temizlenecek şeylerin temizleneceğini söylüyor. Hepsi bu. Ya dövüş kaç'tasınız ya da dinlen ve onar'dasınız ve o düğmeyi çeviren inançlarınız. Her zaman kullandığım güçlü bir örnek var. Bir bebeğe bir silah verseniz ne olurdu? Boş bir silah. Ne olurdu? O anda "Ooh!" Hepimiz "Aman tanrım, şimdi bu laf da söylenir mi?" deriz. Değil mi? Bebek silahtan korkmaz. O sadece oyuncaktır. Benim oğluma parlak bir araba vermemden bir farkı yok. Parlak silah, parlak araba bir yaşındayken farkı bilemezler, değil mi? Orada korku yanıtı yoktur. Ama hepimiz silahın çok tehlikeli olduğunu öğrendik. Yani o silahı şimdi çekersem hepiniz çok korkarsınız. Çünkü silahın tehlikeli olduğuna inanıyorsunuz. Yani mesele inanç. Silahı şimdi çekersem bedeniniz anında dövüş kaç durumuna geçer. Besin sindiriminiz durur, bağışıklık sisteminiz durur Bütün kanınız büyük organlarınıza hücum eder. Dolaşımınız durur. Sık nefes almaya başlarsınız. Tehlikeden kaçabilmeniz için her şey gerçekleşir. Ama hiçbir şey kanser hücrelerini yok etmenizi sağlamaz. Yani inançlarımızın bağışıklık sistemimizle ilişkili olan gücünü anlamamız gerekli. Çünkü günde en az 5 dakika dinle ve onar durumunda olmazsak, bağışıklık sistemimiz çalışmaz. Yani inançlar her şeydir.

- [Röportör] Aynı şekilde dünyayı algınız. Dünyayı stresli bir yer olarak görürseniz tehlikeli bir yer olarak, güvende hissetmezseniz, sürekli stres halinde olursunuz.

ŞİFA zirvesi

- Evet, kesinlikle.

- [Röportör] Shin'in hikâyesini herkesin beğenmesi gerçekten tuhaf. Shin en sevdiğim hikâye. Shin'in kanseri nasıl gördüğünden söz eder misin? Ona göre hasarlı hücrelerimiz, saldırıp öldürmek istediğimiz istilacılar değildi. Sağlık için onları sevmeliyiz. Bana göre bu harika.

- Evet. Kanserli hücreleri öldürmemiz yok etmemiz gerektiğini söyleyen Batı bakış açısına göre çok radikal bir değişim değil mi? Ve Shin Terayama'nın onlara dair şu anki ve o zamanki düşüncesi onun parçası olan, önceden sağlıklı olan ve hasar gören hastalanan hücreleri olduğuydu. Bu arada çocukları vardı ve bunu hasta bir çocuğun olması gibi düşündü. Çocuğunuz hasta olunca onlara sarılıp "Her şey düzelecek ve senin yanımdayım, iyileşmen için bir şeyler yapalım" dersiniz. O da kanserli hücrelerine böyle davranmaya karar verdi. Kanser olmasında onun bizzat rolü olduğunu düşündü. Bu herkes için doğru değil ama o gerçekten durmadan çalışıyordu, bir açıdan ölümüne çalışıyordu. Bu yüzden biraz sorumlu hissetti ve böylece hasar vermiş olduğu hücrelerine sevgi göndererek yaptığı yanlış telafi etmek istedi. Bu inanç sistemi ve bilimsel açıdan öğrendiğimiz şey kanser hücrelerinin hasarlı sağlıklı hücreler olduğu ve sıkça mitokondri de hasarlı. Mitokondri hücrenin ne zaman öleceğini ne zaman çoğalacağını söyleyen parçası. Tabii ki kanserli hücreler ölmüyor. Ölmeliler ama ölmüyorlar ve deli gibi çoğalıyorlar. Yani kanseri öldürülmesi gereken bir istilacı gibi değil, içeriden biraz bozuk olan ve onarılması gereken kendi hücrelerimiz olarak düşünmeye başlamanın sadece duruma baktığınızda bile çok daha faydalı olacağını düşünüyorum. Çünkü sonra ne yapacaksınız? Savaşacak mısınız ve kendinizi korkunç, berbat güçlü bir şey tarafından istila edilmiş gibi mi hissedeceksiniz? Yoksa kendinize "İçimde biraz bozuk bir şey var ve biraz daha ilgi ve sevgiye ihtiyacı var, bu yüzden bedenimi sevmek, bu hücreleri onarmak ve ne zaman çoğalacağını ve ne zaman ölmesi gerektiğini bilen tümüyle sağlıklı bir mitokondriye dönmelerini sağlamak için bir şeyler yapacağım mı dersiniz? Herkes böyle hissetmeyecektir ama bence Shin'in böyle hissetmesi gerçekten güzel ve kansere farklı bakmak için bana ilham verdi. Kanser ille de istilacı değil. Hasar görmüş olan kendi hücrelerimiz. Zehirler tarafından hasar görse bile. Yani radyasyona ve zehirli kimyasallara maruz kalmak kansere neden oluyor ve her zaman ölümüne çalıştığınız için değil. Hücrelerinizin bozulmasına neden olan bazı dış kuvvetler de oluyor. Ama yine bozuk hücreler ve onarılmaları gerekli. Kansere bakmanın ilginç bir yolu.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Kitabınızda biri geleneksel terapinin kanseri sadece şaşırtıp durdurduğunu ama kanserin intikam için döndüğünü söyledi. Bu yüzden geleneksel tıbbı seçerseniz bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz, çünkü onu uzak tutmak için bu gerekli.

- Aslında o 9 etmene bakarsanız hepsinin ortak noktası bağışıklık sisteminizi güçlendirmektir. Bağışıklık sistemimiz kanserli hücreleri yok etmek için tasarlanmış doğuştan olan bir sistem. Yani geleneksel kanser tedavisinin, ki buna karşı değilim genelde yaptığı şey bağışıklık sistemine çok fazla hasar vermek oluyor ve onu çok zayıflatıyor. Ve bu sizde kanser hücrelerini izlemek ve yok etmek için doğuştan olan sistem, avantaj sağlamak, kanserli hücreleri ameliyatla almak için geleneksel tıbbı kullansanız bile hasarı yok etmek için kemoterapi ya da radyasyon alsanız bile o noktada yapmanız gereken bağışıklık sisteminizi yapılandırmak. Çünkü o tedavilere sünger çekmiş olsanız bile bağışıklık sisteminiz zirvede değilse kanser dönebilir. Kanserinizi uzak tutan şey bağışıklık sisteminiz. Benim kullanmaktan hoşlandığım benzetim küflü bodrum. Şimdi bodrumunuza çok inmiyorsunuz, görmezden geliyorsunuz belki de görmezden gelmiyorsunuz ama bundan bundan hiç haberiniz yok. Küfler büyümüş, sonra indiğinizde " Her yerde küf var" diyorsunuz. Bu felaket. Bu kanser tanınızın konması gibi. "Aman tanrım, her yerde kanser var. Bu felaket." Şimdi orada çamaşır suyu gerekebilir. Küften kurtulmak için gerçekten güçlü, zehirli çamaşır suyuna ihtiyacınız olabilir. Çünkü bulduğunuzda gerçekten çok büyümüş. Ama ışığı kapatıp üst kata çıkarsanız ve umursamazsanız küfün en başta oluşmasına neden olan koşullar orada kalır. O küf tekrar çıkar. Tüm mesele radikal gerileme yaşayanların bodrumlarını değiştirmeleri. Oraya üç nem çekici koyuyorlar, pencereleri açıyorlar, gün ışığını alıyorlar. Fanlarla havalandırıyorlar. Toz topraktan kurtulmak için süpürüyorlar. Işıkları açıyorlar ve artık küf oluşmıyor. Böylece baştaki sorunu çözmek için çamaşır suyu kullansanız da küfün çıkmaması için o bodrumun koşullarını değiştirmelisiniz. Aslında incelediğim insanlardan bazıları 9 etmeden bazılarını gevşettiklerini kanserlerinin gerçekten biraz geri döndüğünü fark etmiş. Ama artık bundan korkmuyorlar, "Pekâlâ, tabii ki biraz geri döner, çünkü stresliyim, beslenme konusunda gevşek davrandım" diyorlar. Böylece çok fazla kaygılanmadan streslerini azaltıyorlar sağlıklı beslenmelerine geri dönüyorlar. Sonra kanser markörlerinin tam normale döndüğünü görüyorlar. Yani bu geri dönse bile kontrol edebildiklerini ve gereken yere getirebileceklerini bilmelerinin verdiği güçtür. Yine herkes için geçerli olmayabilir ama radikal gerileme yaşayanlarda gerçekleşen bu.

- [Röportör] 1000 kişiyi incelediğinizi söylediniz ve böylece bir veri tabanı oluşturdun. Sence dünyada böyle kaç kişi var? Şu an veri tabanında kaç kişi var?

ŞİFA zirvesi

- Bildirilmeyen çok fazla radikal gerileme vakası var. Bu gerçekten şaşırtıcı. Yani tıp dergilerinde her yıl yaklaşık 20 vaka var. Tüm tıp dergilerinde ve kitabım çıktığından ve veri tabanına başladığımdan beri bunun altı katını buldum. Bunlar sadece kitabımı okuyan ve internet siteme bakmak için zaman ayıranlar. Ama dünyada gerçekten dikkat çekmeyen çok fazla vaka var. Yani insanlar Batılı doktorlarına dönüp "Beni bakım evine göndermiştin, hatırladın mı? İşte geldim" deseler de bunlar ulusal kanser istatistiklerinde izlenmiyor. Sadece gerileme diye işaretleniyor ve bakımevine gönderilmeden kemoterapi almış olabileceklerinden gerilemeleri kemoterapiyle ilişkilendiriliyor. Yani istatistiklerimiz birazcık bulanık.

- [Röportör] Duygularımızı nasıl sağlıklı dışa vururuz ve hissederiz? Bu konuda araçlar öğrendin mi?

- Yine duyguları işlemek ya da doğru hissetmek söz konusu olduğunda tüm mesele size neyin uyduğu. Bu yüzden bir insan psikoterapiden gerçekten fayda görebilir, bir diğeri beden konuşması, ya da şifa dokunuşu ya da reiki'yle gidebilir. Belli bir konuşma içermeyebilir ama bir enerji salınımı içerebilir. Şimdi radikal gerileme yaşayanlarla görüşürken alternatif şifacılarıyla da görüştüm ve hepsinin söylediği, ki bunlar Hawaii'li Kahuna şifacıları, Çin'deki Çin tıbbi şifacıları ve Hindistan'da bulunan Veda ayurveda şifacıları. Hepsinin söylediği bu bedenin sadece besin işlemek için olmadığı bu bedenin, bu fiziksel bedenin duyguları da işlemek için olduğu. Yani örneğin geleneksel Çin tıbbında akciğerler kederi, karaciğer öfkeyi işler. Farklı organ sistemleri farklı duyguların işlenmesinden sorumlu. Yani buradaki fikir gerçekten çok karamsar haldeyseniz çok kederliyseniz akciğerlerinizle sorunuz olabilir. Bu yüzden kanser olduğunuz zaman oraya metastaz yapabilir. Örneğin. Yani geleneksel tıp bakış açısına göre kanserin konumu genelde duygusal çalışmanın nerede yapılması gerektiğine dair bir işaret. Bu yüzden tiroid kanseri ya da gırtlak kanseri buradaki sesini bulmak ve yükseltmeyle ilgili olan beşinci çakrayla ilişkili. Yine bunlar teoriler. Ama bakmanız gereken başka bir nokta sağlıyor. Doktorunuz size "Ne yapacağınızı bilmiyoruz, bilemiyoruz, size yardım edemeyiz, seçeneğimiz yok" dese başka sistemlere bakabilirsiniz. Belki orada kendi şifalanmanıza giden yolu açan bir ipucu vardır.

- [Röportör] Bunu kitabınızda görmüş olabilirim ama kanser neden kalpte ya da ince bağırsakta oluşmuyor? Buralar oksijenli ve sıcak olduğu için mi?

- Evet, bu kitabımdaydı. Evet, kanser kalpte ve ince bağırsakta çok nadiren ortaya çıkar ve bunun arkasındaki teorilerden biri bu organların aslında çok oksijenli ve çevrelerinde çok fazla

ŞİFA zirvesi

hareket olması. Bazı şeylerin yavaşlayabildiği yerler, kalın bağırsaklarınızda hareket yavaşlayabilir ya da karaciğerinizde bazı şeyler tıkanabilir. Ama kalbiniz her gün çalışıyor. Kalbiniz tıkanır ya da durursa bu kalp krizidir potansiyel olarak ölümcüldür. İnce bağırsak da öyle. Oradan geçen bir şey var ve orası sıcak ve oksijenli. Oksijen taşıyor. Yani bu oksijenli ve hareketli olmanın kanserin önlenmesini sağlama fikri bence hayatımızda her ne tıkanıkça oraya hareket getirmek için incelenmeye değer. Duygusal açıdan, manevi açıdan, bir beslenmede fiziksel açıdan tıkanık ve kolon kanseriyseniz bedende nereye kan, oksijen ve enerji hareketi getirebilirsiniz? Bedende tıkanık olan yere. Bu ilginç bir teori ve bunu 10 yıl araştırdıktan sonra kesinlikle paylaşacağım bir şeydir, çünkü zararı olmaz ve beden zihin ruhunuzda nereye hareket getirileceğine dair odaklanılması konusunda faydası olur.

- [Röportör] Kitabında sürücü ve tamirci metaforu gibi iki noktaya değindin. Bu da önemli mi ve güçlü mü? Ya da kanserinle konuşup neden geldiğini ve neden gitmesi gerektiğini söylemek. Ya da bu şekilde bakmak. Daha çok kansere bir istilacı ya da ölüm cezası olarak değil iletişim olarak bakmak.

- Tabii. Bunlardan söz edebilirim. Evet. Kanser için araba metaforu ilginç çünkü bir açıdan insanların kanserin arabanızla ilgili mekanik bir sorun olduğunu düşünmesini istemem. İnsanların anlamasını istediğim arabanıza nasıl baktığının çok önemli olması. Değil mi? Evet. Bir araba alırsınız ve ikinci eldir ve dökülüyordur. muhtemelen biri kötü baktığı için dökülüyordur. Ya da kendi arabanızı sürüyorsanız ve gerçekten hızlı sürüyorsanız, kasıslere giriyorsanız, otoparklara dalıyorsanız, arabanın yağ değişimini önemsemiyorsanız, sürerken mesaj atıyorsunuz. Bedeniniz sizin sürdüğünüz arabanızsa sürücü çok önemlidir ve o sürücünün o arabaya nasıl baktığı aşırı derecede önemlidir. Orada olmalısınız. O kazadan, o sorundan kaçınmalısınız. Stres yüzünden dikkatiniz dağılamaz yoksa kaza geçirirsiniz. Bu yüzden aslında bedenimizin bir makine olduğunu savunan Newtonca bir bakış açısında kalamayız. Ben bu metaforu bu makineyi kimin kullandığının önemini göstermek için kullanıyorum ve ne halde olduklarının ve makinelerine gerçekten iyi bakıp bakmadıklarının.

- [Röportör] Vermek istediğin son mesaj nedir?

- Tüm mesele bağışıklık sistemi ve bağışıklık sistemi gerçekten pek çok şekilde tetiklenebilir. Bunların pek çoğu duygusal ve manevi ve fiziksel yanı çok iyi. Ama yapmamız gerekeni biliyoruz. Bence şu an tıpta öğrendiğimiz duygusal olanın gücü ve bağışıklığa olan etkisi. Bence bu araştırmayı yapmamın nedeni benim her gün her zorluğa aşım 4. evre kanserleri yenmiş



ŞİFA zirvesi

olan insanlar tanımış olmam ve yapabiliyorlarsa ve bunu yapan yeni insanlar tanıyorsam o zaman hepimiz yapabiliriz. O zaman bu umut verici. Henüz nasıl olduğunu bilmeyebiliriz. Henüz onların başardığını başarmak için ne yapmamız gerektiğini bilmiyor olabiliriz. Ama önemli olan var olmaları ve ben bu vakalardan buldukça sayıları sürekli artıyor. Bu şifalanmanın her an olabileceğini anlamamı sağlıyor. Tırnak içinde "ölümün eşğinde" olsanız da. Her şeyi değiştirebilirsiniz ve bana ilham veren bu.

ŞİFA zirvesi



Mark Emerson

Sertifikalı Kiropraktik Spor Pratisyeni ve Kiropraktik Doktoru Mark Emerson, her yaştan hastalar için beslenme temelli yaşam tarzı tıbbi ve doğal tedavi yöntemleri konusunda uzmanlaşmış bir yazar, konuşmacı ve doktordur. Klinik olarak kanıtlanmış başarılı protokolleri, kronik bir biçimde ilerleyen sağlık sorunlarını ve hastalıkları önleyerek, hafifletirerek ve tedavi ederek insanların daha sağlıklı yaşamalarına yardımcı olmuştur.

Mark Emerson, Four Seasons Resort Maui'nin sağlıklı ve zinde yaşam danışmanıdır ve burada, tasarladığı Kendi Tarzınızda Sağlık programını yönetmektedir. Ayrıca dünyanın her yerinden bireylere, gruplara, şirketlere, restoranlara ve otellere uzman zindelik ve sağlıklı yaşam danışmanlığı sunmaktadır. Dr. Emerson, NFL (Amerikan Futbolu Ligi), PGA Tour (Golf Turnuvaları), ABD Atletizm ve Amerikan Kolej Sporları Kurumu personeline ve oyuncularına sağlıklı ve zinde yaşam koçluğu yapmıştır. Ayrıca eğlence dünyası ünlülerine ve Fortune 500 listesindeki CEO'lara özel doktorluk hizmeti sunmaktadır.

Ye, İyileş & Öğren. Mark Emerson, dünyanın dört bir yanındaki lüks kuruluşlarda yaşam tarzınızı yeniden şarj eden eksiksiz bir Ultimate Health & Wellness Immersion (Sağlık & Zindeliği Tam Olarak Anlama) programı sunmaktadır. Ünlü sağlık ve beslenme uzmanları ve ödüllü mutfak şefleri ile Dr. Emerson'un Ultimate Health & Wellness Immersion programı, konuklarına sağlıklarını yaşam boyu korumalarında yardımcı olmak için hayatlarını değiştiren bir deneyim sunuyor.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- Dirençli nişastaların ek-gıda takviye ihtiyacını nasıl azalttığını.
- Bağırsak sağlığının neden genel sağlığınız ve şifanız için en önemli faktör olduğunu.
- İlaçsız bir şekilde tip 2 diyabeti geriletmenin gizli yolu.
- Stent kullanmadan ve ameliyatsız, kardiyovasküler hastalıkları nasıl haftalar içinde iyileştirebileceğinizi.

Öğrendiklerinizi uygulama:

Bağırsak floranızı şifalandırmak için bugün beslenme alışkanlığınızı nasıl değiştireceksiniz?

ŞİFA zirvesi

Transkript:

- [Röportör] Pekâlâ, Mark bana geçmişinden ve işinden söz et. Ben kayropraktik doktoruyum ve yaşam tarzı tıbbi üzerine uzmanım. Son 25 yıldır ağırlıklı olarak klinik beslenme üzerine çalışıyorum. Bu insanların sağlık için daha iyi beslenmelerini sağlamak.

- [Röportör] En sık hangi tür hastalık ve rahatsızlıkları tedavi ediyorsun ve nasıl tedavi ediyorsun?

- Gördüğümüz hastaların çoğu standart Amerikan ya da Batı beslenmesinden muzdaripler. Yani bunlar kasıtsız olarak kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve hatta otoimmün sorunlar üreten aşırı rafine yiyecekler, yağlar, ağır kolesterol yüklü şeyler yiyorlar. Bütün olarak tedavi ediyoruz. Yaşam tarzı tıbbi böyledir. Yaşam tarzını ilaç gibi düzgün beslenmeyle, duygusal destekle ve manevi destekle bütünsel bir yaklaşımla tedavi ederiz.

- [Röportör] Öyleyse yediğimiz şey ilacımız olsun.

- Ne yiyorsanız osunuz. Bedeninize soktuğunuz şey sizin sağlık durumunuzu belirleyecektir ve gerçekten etkisi büyük.

- [Röportör] Sizin en çok uğraştığınız şey nedir? Obezite mi yoksa...

- Kardiyovasküler hastalıklar Birleşik Devletler'de erkeklerde de kadınlar da bir numaralı katildir, yani 30, 40, 50 yıl standart Amerikan diyetiyle, Batı diyetiyle beslenen çoğu hastada listenin en başındadır. ve 30 yaşındaki birine baktığınızda çok genç gibi görünür. Ama 30 yıldır Batı diyetiyle besleniyorsa, ki 30 yıldır Batı diyetiyle besleniyorlar değil mi? Bunun sonuçları ortada. Yani ilerleyen hastalıklar görüyoruz. Kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve obezite ve ne yazık ki giderek daha erken görüyoruz, değil mi? Artık daha genç kuşaklarda, ve ciddiye bakarsanız bugün sağ olanlara ve son 60, 70 yıldır yaşayanlara bakın. Şu an dünya tarihinde hiç görülmemiş bir diyetle besleniyoruz, değil mi? Yüzlerce yıl önceki uygarlıklar hep işlenmemiş gıdalar tüketti. Şimdi besin tedarikimizde çok fazla işlenmiş, aşırı rafine gıdalar, bir sürü kimyasal, genetik açıdan tümüyle modifiye edilmiş her türden besin bulunuyor.

- [Röportör] Ve bunlar esas olarak ölü ve zehirli gıdalar.

ŞİFA zirvesi

- Ne zaman işlenmemiş, doğada yetiştirilmiş gıda yemekten uzaklaşsak, bunun kötü sonuçlarını yaşıyoruz ve bugün gördüğümüz şey de bu. İlerlemiş hastalıklar, kronik ilerleyen hastalıklar. Nüfusumuzun yüzde 80'inin muzdarip olduğu şey kronik ilerleyen hastalıklar.

- [Röportör] Kanserlileri tedavi ediyor musunuz?

- Kanserlileri tedavi ediyoruz. Genel olarak onları doğrudan kanser için tedavi etmiyoruz. Ama destekleyici oluyoruz. besinsel bileşenler ve yaşam tarzı değişiklikleri burada devreye giriyor. Yani biz kanser hastalarını alıyoruz, ki gerçekten ağır bir hastalık onlara gıda desteğinin yanında meditasyon vermekten, duygusal rehberlik vermekten söz ediyoruz. Tamam mı? Gıda desteği derken, bağışıklık sistemini destekleyecek işlenmemiş bir gıda diyetinden söz ediyoruz. Hastalar kemoterapi ya da radyo terapi ya da destekleyici ilaç desteği alıyor olsalar bile, beslenmeyle bedeni mümkün olduğunca güçlendirmek isteriz.

- [Röportör] Peki sözünü ettiğin işlenmemiş besin diyeti nasıl görünüyor?

- İşlenmemiş besin diyeti baskın olarak işlenmemiş bitki bazlı besinlerden oluşur. Bunun anlamı ne? Anlamı sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller. Besin değeri zengin olan bütün besinler ve fito besinler, antioksidanlar. Fito besin, antioksidan terimleri var. Fito besinler bağışıklık sistemine, kanserle mücadeleye faydalılar. Fito besinler, nereden geliyor? Fito bitki demek. Fito besin. Ne kadar rafine edersen o kadar kaybederiz. Yani işlenmemiş bitki bazlı diyet tam olarak budur. Besini olgun yiyin. Toprakta çıktığı, doğanın onu ürettiği gibi yiyin. Doğa onu bir araya getirdiğinde ne yaptığını biliyordu. Bedenimiz bunları mükemmel işlemek için tasarlandı. Unutmayın, hastalığı geri çevirdiği klinik olarak kanıtlanmış tek bir diyet var. O da işlenmemiş bitki bazlı diyet. Yani hastalarımızda gördüğümüz rahatsızlıkların büyük bölümü için, onları işlenmemiş bitki bazlı diyete başlatıyoruz. Yani hiç rafine ürün yok, aşırı rafine edilmiş şekerler ve işlenmiş besin yok. Bir besini düşündüğünüzde işlenmemiş besini, örnek olarak buğdayı ele alırsınız ve onu rafine edip beyaz una çevirirseniz onda bulunan besinlerin çoğunu çıkarmış olursunuz ve besleyici olmayan bir ürün elde ederiz. Değil mi? İşin ilginç yanı, ilaçlara bakarsanız aynı şey. Kakao bitkisini alın. Onu tümüyle rafine edin, taş kokain çıkar. Tamam mı? Yani bunlar aynı bitkiden gelirler. Ama iki fizyolojik etki. Antioksidanlar olan oldukça mülayim bir bitki aşırı toksik bir zehre dönüşebiliyor. Besin tedarikimize böyle bakmalısınız. İşlenmemiş bir besini alıp onu kabuğuna kadar rafine edersek o kabuk biyosferimizin içindeki çevremiz için zehirli olacaktır. Çünkü biz bunun için tasarlanmadık. Pekâlâ. Pek çok kişi vegan diyeti mi diyor. Aslında vegan diyetiyle ilgili sorun şudur.

ŞİFA zirvesi

Vegan'sanız, bana ne yemediğinizi söylediniz. Ama ne yediğinizi söylemediniz. Değil mi? Yani yaptığımız şey yerine sadece bir isme yapıştığımız zaman pek çok tehlike oluşabilir. Bu yüzden artık klinik beslenmeyle uğraşan çok daha fazla insan işlenmemiş bitki bazlı diyet veriyor. Böylece kaçırmazsınız. İşlenmemiş, ne dedik, bitki bazlı haydi bakalım. Şimdi bu yüzde yüz katı demek mi? Bu aslında hastalığın ciddiyetine bağlı. Bir hasta çok daha hastaysa daha temiz beslenmesi gerekir. Bu da muhtemelen yüzde yüz işlenmemiş bitki bazlı diyeti uygulamamız demek. Sonra hastaları dengelediğimizde bitki bazlı olmayan birkaç şey ekleyebilirler. Evet. Muhtemelen çok fazla eksik olmadan. Ama hâlâ işlenmemiş gıda bazlı olmalı. Vegan ve vejetaryen pazarlarının büyüdüğünü gördük. Bunun talihsiz yanı artık çok fazla işlenmiş gıda olması. Çalıştığım klinikte durumları iyi olmayan pek çok vegan ve vejetaryen görüyorum ve pek çok işlenmiş vegan besini yediklerini öğreniyorum. Tamam mı? Soyayı ele alırsak, soyanın kendisinin işlenmemiş gıda bileşeni çok sağlıklıdır. Tofu bile iyidir. Ama onu ayrılmış soya proteini tozuna ve bir de yapay peynirlere, yapay etlere, onca yapay şeye dönüştürürseniz, artık işlenmemiş bitki bazlı bir diyet yapıyor olmazsınız. Piyasada çok fazla abur cubur var ve işte bu oluyor. Öyleyse eğer çok fazla sebze burger ya da yapay tavuk, yapay peynir gibi şeyler yiyorsanız bu işlenmemiş bitki bazlı diyet olmaz. Böyle şeyleri bazen yiyebilirsiniz. Ama benim hastalarım verdiğim benzetim Vegas. Vegas'ta bir hafta sonu kendinizi dağıtabilirsiniz ve bu sizi gerçekten öldürmez. Ama Vegas'a her hafta sonu gidip dağıtırsanız zor zamanlar yaşarsınız. Değil mi? Yani, bunları evet. Bunları kullanın. Yani sebze burgerleri yani tatlı patates kızartmalarını arada sırada yiyin, tamam. Arada sırada bir sorun olmaz. Ama yine ilerlemiş bir hastalığınız varsa önce hastalığı geri çevirmek için bir programa girmelisiniz, değil mi? Şifalanmak için ara sıra yapamazsınız, sürekli yapmanız gerekir.

- [Röportör] Peki biyo-bireyselliğe inanıyor musun? Ya da her insanın uzak durması gereken belli besinler var mı? Çünkü farklı kültürlerde, coğrafyalarda görüyoruz. Örneğin Kolomb Öncesi Amerika'nın ovalarında yaşayan insanlar yabani bufalo eti yiyordu. Öyleyse et neden çok zararlı?

- Hastadan hastaya, kişiden kişiye değişen biyolojik bir özgünlük var. Ama biz yine de aynı türüz. Şunu hatırlayın. Örneğin eti ele alalım. Etin beslenmemize pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Değil mi? Özellikle de yetiştirme tarzıyla. Hormon veriliyor ve fabrika çiftçiliğinde olan talihsiz olayları biliyoruz. Ama unutmayın 200 yıl önce insanlar yataktan kalkıp hemen pastırma, yumurta ve peynirli ekmek, akşam yemeği için kızarmış biftekli sandviç, sonra domuz pizozası ve bir de elmalı sos yemiyordu. O zamanlar böyle olmuyordu. Yani avcılık toplayıcılık dönemi, ki bence Paleo diyeti önemliydi, ama asıl önemli olan kaplanların bile her avda başarılı

ŞİFA zirvesi

olmadığı. Çünkü biz insanların avcılıkta kaplanlardan daha fazla evrimleştiğini düşünmek gerçekçi değil. Yani demek istediğim bu nadiren olur ve o zaman insanlar her gün bugün bizim yaptığımız gibi beslenmelerini et, yumurta, peynir ve sütle sağlamıyordu. Beslenmemiz gerçekten daha çok fabrikasyon hayvan parçaları ve rafine karbonhidratlara dayanıyor.

-[Röportör] Eşittir ölüm.

- Eşittir kronik ilerleyen hastalıklar. Evet. Ama çok dirençliyiz. Bu sizi iki günde öldürür dersiniz. Ama öldürmez. Çok güçlüyüz, bağışıklık sistemimiz günün her saniyesi çalışıyor, ve sizi öldürmesi on yıllar sürüyor. Değil mi? Bir şifalanma ortamına girdiğiniz zaman iyi yanı bu oluyor. Çünkü şifalanma çok daha hızlı.

- [Röportör] Bir et destekçisi olmadığını biliyorum, ama eğer et yemek istiyorsak doğanın sağladığı koşullarda yetiştirilmiş etleri yemeliyiz, değil mi? Evet, bunun bir bileşeni var. Aslında besinsel araştırmaların bazılarında av etlerinin sizin için daha sağlıklı olduğu söyleniyor. Çünkü onlarda bazı omega yağ asitleri gibi bileşenler var. Ama unutmayın, standart fabrika çiftliği kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği etlerinin yerine şimdi organik olarak yetiştirilmiş klasik müzik dinleyen inekler ve tavukları geçirirsem ve kahvaltıda, öğle ve akşam yemeğinde onları yiyeceksek, yine aynı sorunla karşılaşacağız ve bulduğumuz bu. Şimdi bu benim filtreli sigara tartışması dediğim şey. Tütün arası filtre koyduğunuzda sigaranın sağlıklı olması gibi. Ama değil. Ama ideal olanı arada sırada et yemeniz. Öyle değil mi? Yani ilerlemiş hastalığı olmayan hastalarda izlediğimiz yol, haftada bir ya da iki et servisidir. Bu muhtemelen sorun olmaz ve temiz olması şartıyla.

- [Röportör] Ayrıca işlenmemiş bitki bazlı diyetlerde istediğiniz kadar sebze yiyebilirsiniz ama eğer tarım ilacı yüklülse bu sizin sisteminizi bozar.

- Kolay değil ama bu yüzden organik tarımı zorluyoruz. Ya da sertifikalı organik olmasa bile unutmayın Birleşik Devletlerde bir sürü yerel çiftçi var ve yerel çiftçiler organik sertifikasını karşılayamayabilir ama organik tarım yöntemleri kullanırlar. Yani yöresel beslenmeyi zaten deneyebilirsiniz. Çünkü çevrenizle sembiyotik yaşamınız demektir. O alanda yaşıyorsanız, o zaman orada yetişen şeyleri yemeniz iyi bir fikirdir.

- [Röportör] Mikrobiyom nedir?

- Mikrobiyom temelde şu, bize bir organizma olarak bakabilirsiniz. Yaşayan bir organizma. Bedenimizde aslında kendi insan hücrelerimizden daha fazla bakteri vardır. Bunların çoğu

ŞİFA zirvesi

bağırsağımızda yaşar ve mikrobiyom ise bağırsağımızdaki kendi içinde minik bir evren gibidir, bizi sürekli olarak temizler ve bağışıklığımızı tetikler, vitaminler oluşturur ve patojenleri sistemimizin dışında tutar. Ama Batı diyeti, standart Amerikan diyeti, hastalıkları arttırmakla kalmayıp mikrobiyomu öldürmekte çok başarılıdır. Tamam mı? Yani sorun bu, işlenmiş gıdalarımız, yüksek yağ, yüksek kolesterol, alkol, ilaçlar var. Bedenimize soktuğumuz bu besin kalemlerinin tamamı gerçekten mikrobiyomumuzu bitirip öldürüyor. Eğer iyi bakterilerinizi öldürüyorsanız ki onlar bağışıklık sistemini destekler o zaman bağışıklık işleviniz düşer. İşte bizim karşılaştığımız sorun bu. Şimdi probiyotikler çok önemlidir yani probiyotik almak ve probiyotik alan hastalar görüyorum. Talihsiz olan probiyotik almak ve sonra beslenme alışkanlıklarıyla mikrobiyomlarıyla öldürmeleri. Yani bütün mesele mikrobiyomu gerçekten destekleyen bir diyet yapmak ve belki de yanında probiyotik almak. Ama yediklerinizin içinde mikrobiyomu destekleyecek daha çok şey bulmanız sağlığınızın iyileşmesine yardımcı olacak. Bunlar neler? Lifler, lifler, lifler, tamam mı? Beslenmede dirençli nişasta adını verdiğimiz bir şey var. Çok önemlidir, dirençli bir nişasta yediğimiz zaman bedenimiz bunu parçalayamaz. Tamam mı? Beden şekerlerden bazılarını enerji için alır. Ama dirençli nişasta kalın bağırsağa iner, sonra bakteriler, iyi bakteriler dirençli nişastalarla beslenir. Yani aslında iyi bakterilerimiz için yemektir. Ne kadar çok lifli yiyecek ve dirençli nişasta tüketirsek iyi bakterilerimiz o kadar sağlıklı olur. Sonra iyi bakterilerimiz kötü adamları uzak tutar. Değil mi? Aslında mikrobiyomla ilgili olarak bütün mesele budur. Hastaların tedavisinde tarihsel açıdan çok uzun bir zaman boyunca, mikrobiyomun üzerinde pek düşünülmedi. Aman boş ver denilip geçildi. Ama mikrobiyomun neden bu kadar önemli olduğunu artık görüyoruz ve aynı zamanda kronik ilerleyen hastalıkları da. Bence kronik ilerleyen hastalıkları artık önemsememizin nedeni nüfusun büyük bölümünün bunlardan muzdarip olması. Yani yıllar önce büyük ve büyük-büyük ebeveynlerimiz sağken kronik ilerleyen hastalıklar toplumumuzda alıp yürümemişti.

- [Röportör] Gördüğümüz bu yeni kronik hastalık istilasının nedeni işlenmiş gıdalar, hazır yemekler ve genetik olarak değiştirilmiş yiyecekler. Bununla ilişkili olan birkaç şey var, biri sözünü ettiğimiz mikrobiyomdu. Birinin mikrobiyomu çeşitli nedenlerden öldüğünde, daha çok kötü beslenmeden, stres ve muhtemelen sezaryen doğum sırasında verilen ilaçlardan, ve saire. Mikrobiyomun büyük bölümünü bağırsak duvarı hasar görmeye başladığında öldürebilirsiniz, tamam mı? Bağırsak duvarı derken bağışıklık sistemimizin yüzde 70'i sindirim sistemimizde. Yani bağırsak duvarınızda delikler oluşursa bağışıklık sisteminiz aşırı uyarılacaktır. Bağırsaklarımızda kalan iyi şeyler, kana karışır ve bizi besler. Duvarın öbür tarafında kalması gereken kötü şeylerse gider. Duvarda delikler olursa bedende buna sızıntılı bağırsak deniyor.

ŞİFA zirvesi

Buna normal bağlama boyutu diyelim. Sızıntılı bağırsağın boyutu artmıştır. Bu yüzden kötü şeyler, pislikler kan dolaşımınıza karışır sonra bütün vücudunuzda dolaşır. Ama bağışıklık sisteminizin dehası bunları kan dolaşımınızda görür ve onu bağışıklık sisteminin otoimmün denen bir tepkisi olarak hedefler. Yani kendine saldırır. Anahtar bunu kaldırmamızdır. Sorunlu kalemli kaldırmak. Değil mi? Beslenmeyi düzeltmek, duygusal boşluğu düzeltmek, şifalanmak. Değil mi? Bu şekilde yapıyoruz, sızıntılı bağırsağı o bağlamaları tekrar sıkılaştırıp hastanın şifalanmasını sağlıyoruz. Bu birazcık zaman alıyor. Ama unutmayın bedeniniz hücrelerini her gün şifalandırıyor, tamam mı? Siz hücresel olarak 2 yıl öncekiyle aynı kişi değilsiniz. Yani cildiniz gibi. Cildiniz her gün değişir. Bağırsak kaplaması da öyle. Yani tüm hasara neden olan sorunlu kalemli kaldırırsak ve düzeltirsek o zaman otoimmün sorunları da düzelecektir.

- [Röportör] Sızıntılı bağırsak çoğu otoimmün hastalıklarının kaynağı mı?

- Bundan emin değiliz ama otoimmünün kontrolden çıktığını biliyoruz. Değil mi? Benim bildiğim ya da bana göre çoğu zaman doğrulanan şey otoimmünün ana nedenlerinden biri olarak sızıntılı bağırsağın peşine düşüp onu onardığımızda iyileştiği. Çoğu zaman çözülüyor ama bazen de büyük ölçüde iyileşiyor. Evet. Batı modeli temel olarak belirti tedavisine odaklı ve böyle bir rolü olduğu kesindir. Ama sistemli bir şeyden söz ediyorsak istediğimiz şey o işlevsizliği şifalandırmaktır. Belirtileri tedavi etmek değil. Size ülkemizde beslenme biliminin neden pek fazla uygulanmadığından söz edeyim. Mali açıdan uygun olmadığı için. Tazmin edilebilir değil. Sigortamız karşılamıyor. Bu yüzden doktorlar bunun için zaman harcadığında muayenelerine açık tutamazlar. Yapmamız gereken tıp modelimizi daha bütünsel, besinsel bileşene de sahip olan bir modele getirmek. Hastalarımızı iyi beslenmeleri, standart Amerikan diyetinden kurtulup şifalanmaları için eğitmeliyiz. Ama ne yazık ki şu anda bu bataklığın içinde yaşıyoruz. Yani tazmin edilebilir değil. Bu yüzden tıp bunu henüz kucaklamayacak.

- [Röportör] Neden pek çok Amerikalıda diyabet ve obezite var? Yani belli ki bu bir salgın. Nedeni işlenmiş gıdalar mı? Şeker mi? Kesinlikle bunların hepsi. Aslında bütün mesele sindirim tasarımıma uygun olmayan şeyler yememiz. Bu yüzden bedenimiz elinden geldiğince uğraşır. Ama kronik kendini tekrarlayan kötü davranışın bizi enselediği bir noktaya geliyoruz. Bu da bardağı taşıran son damla. Ayrıca kanser bir gecede gelmiyor. Kanser ilerleyen, 10 yıllara yayılan bir şeydir. Bu tür şeylerin olması uzun sürer. Kardiyovasküler hastalığın, tip 2 diyabetin olması zaman alır ve rafine yiyecekler, kızarmış yiyecekler, kesilmiş hayvan parçaları, yüksek kolesterolü genetiği değiştirilmiş yiyecekler yemeniz sonucunda oluşur. Sigara ve içki de

ŞİFA zirvesi

içiyorsanız bunların hepsinin toplamıdır. Gördüğümüz bu. Bedenlerimizin içine soktuğumuz ve kendini farklı hastalıklarda gösteren gerçekten çok zehirli bir çevre görüyoruz. Aslında hastalıklara baktığınızda onlara farklı hastalıklar diyoruz. Diyabet, kalp hastalığı, kanser diyoruz. Ama aslında hepsi aynıdır. Hepsi benzer. Kendimizi zehirleyip bir hastalık sürecine sokuyoruz. Yani her şeyin bir şablonu vardır, değil mi? Yaradılışımızın ve dünyanın işleyiş tarzının. Tarım yapmaya benzer. Bir böceği öldürmek için zehirli ve aşırı sentetik kimyasallar kullanırsanız, yemeye çalıştığınız besini de kirletirsiniz. Değil mi? Sonra zehirli su yaratırsınız, ve saire ve saire. Yani her zaman katlanan bir etki var. Doğanın şablonundan ve tasarımıımızdan ne zaman uzaklaşırsak hoşla gitmeyen sorunlarla karşılaşırız. Bu yüzden bedenimizi desteklememiz çok önemli ve yine hepsi işlenmemiş ve bitki bazlı besinler almaya dayanıyor. Mikrobiyomumuzu besleyecek olan bu. Ve düşünürseniz, biz gerçekten büyük bir hayvan değiliz ve kesinlikle çok ağır ve şişman bir hayvan olmamalıyız. Değil mi Yani gerçekten çok tuhaf ve ne yazık ki toplum aracılığıyla her zaman bazı şeylere uyum sağlıyoruz ve onları kabulleniyoruz. Artık ağır, obez ve şişman olmak norm haline gelmeye başlıyor. Yaşam tarzı ve beslenme tıbbi üzerine çalışan bizler endişeleniyoruz, çünkü bu norm olursa sorun yoktur. Ama aslında sorun, değil mi? Bu tehlikeli.

- [Röportör] Beslenmede kolesterolden söz ediyorsun ve kolesterolün aslında kan damarlarında oluşan hasarı ve yangının yarattığı iritasyonu onarmaya çalıştığını söyleyen bir bilim insanıyla konuştuk. Öyleyse kolesterol şifalandırmak için başlıyor. Sonra birikme oluyor, kolesterolü suçluyorlar. Ama aslında sorun kolesterol değil. Bu kolesterol tartışması için ne düşünüyorsun?

- Pekâlâ. Yüksek kolesterol kendi başına ille de tehlikeli değil ve mesele onun yüksek olması değil, atardamarlarınızın temiz olması. Tamam mı? Yani kan testlerinizde kolesterolünüz yüksekse, ama atardamarlarınız gayet açıksa, çünkü atardamarlarınız bükülgen ve esnektir ve çok kan akışınız olur o zaman kolesterol sorun olmaz. Ancak şöyle olur ve dediğim gibi her zaman parçaların toplamıdır, tamam mı? Asla tek bir düşman yoktur. Öyle olsaydı düşmanı yok ederdik ve huuu, biz de Cennet Bahçesinde olurduk. Ama bu şekilde işlemez. Ama işin ilginç yanı LDL ya da düşük dansiteli lipoproteinler adı verilen bir şey var. Oksitleyebiliyorlar. Nasıl oksitliyorlar? Pekâlâ. Bunun mükemmel bir formülü var. Yediğimiz yüksek rafine şekerler ve unlar ve bunlar gibi özü çıkarılmış gerçekten korkunç şeyler, bu zehirler sonradan kolesterole etki ediyor. Yani doğru, atardamarlarda plaklara neden oluyor. Peki kolesterolün kendisinin kötü umacı olduğunu söyleyebilir miyim? Hayır. Ama bu dejenerasyon sekansının ve ilerlemiş hastalığın bir parçası. Evet. İşin güzel yanı bedenimiz ihtiyacımız olan tüm kolesterolü yapıyor

ŞİFA zirvesi

ve sanırım yanlış anlaşılma burada oluyor. Beslenmemizde kolesterol alımımızın ne kadar olması gerektiğini gösteren formüllerimiz var. Aslına bakarsanız sıfır olmalı. Kolesterol ihtiyacımız yok. Kolesterol almamızın bizim için besinsel bir avantajı yok. Ancak standart Amerikan diyetindeki bu koşullar altında zehirleyici olabilir. Tamam mı? Bedenimiz gereken kolesterolü yapıyor. Karaciğeriniz hücre zarlarınız, yağ, çözülebilir vitaminler ve hormon üretimi için gereken kolesterolü sentezleyebiliyor. Harika iş çıkartıyor. Tasarımı bu. Şimdi dünyada en çok satılan ilaçlardan biri olan statinlere bakalım. Kolesterol seviyenizi düşürüyor. Kolesterol seviyenizi nasıl düşürüyor? Çok ilginç, karaciğeri hasta ediyor ve karaciğerinizi hasta etmesinin asıl nedeni mevcut kolesterol üretiminizi azaltmaktır. Evet. Yani kolesterolünüzü düşürmek için beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri yaparsak gereken kolesterolün karaciğer tarafından üretimine izin verirse o zaman hastalığı geriye çevirebiliriz. Evet. Bedenimiz fazla olan kolesterolden kurtulmakta zorlanır. Bedeniniz ne kadar yapacağını bilir. Besinsel olarak bunun daha fazlasını almanız gerekmez. Buna besinsel bir ihtiyaç yoktur.

- [Röportör] Ama toksik bir bünyeniz yoksa, bağışıklık sisteminiz ve organlarınız işlev gösteriyorsa biraz almanızda sakınca yok. Ama bünyeniz toksikse, obezseniz ve sisteminize başa çıkamayacağı çok fazla şey yüklüyorsanız belli ki fazla kolesterolü atamaz.

- Kesinlikle. Bu yüzden yok edilecek tek bir düşmanımız olmadığını söylüyorum. Her zaman parçaların toplamıdır. Bazı hastalarda yükselmiş kolesterol seviyesiyle bile, kan dolaşımı testi yaptığımızda sorun görünmüyor ve çok fazla endişe etmiyoruz. Ama unutmayın Amerikalıların büyük bölümü kronik ilerleyen bir hastalıktan muzdarip. Yani, biz aslında sağlıklı ve çok elit olan kişiler, atletik kişiler için endişe etmiyoruz. Biz standart Amerikan Batılı diyetiyle beslenen Amerikalıların çoğunluğu için endişeleniyoruz, ki bu hastalıklı bir çevreye destek veriyor.

- [Röportör] Yani stresi azaltarak ve beslenmenizi temizleyerek yaşam tarzınızı değiştirirseniz sisteminiz kendini büyük ölçüde şifalandırır ve toparlanır, değil mi?

- Evet, doğru. Yani bütün parçaların toplamına ulaştığınız düşünüldüğünde ve bence bu önemli. Yani, stres beden için gerçekten çok kötü. Stres hormonları, kortizol bedenimizi saldırganca kasıp kavurur ve düşündüğünüzde bu aslında dövüş kaç mekanizması, tamam mı? Dövüş kaç mekanizmasına bakarsanız, ki bir sempatetik sinir sistemidir gerektiğinde dövüşmeniz ya da gerektiğinde kaçmanız harikadır. Ama hayatınızı böyle yaşayamazsınız. Parasempatetik dediğimiz şeyde daha dengeli olmamız gerekli. Oom dediğimiz anda o Oom, kan basıncını düşürür, stres hormonlarını düşürür ve dengeli bir durumda çalışabileceğimiz dinginliğe

ŞİFA zirvesi

ulaşırız. Diğer yönüye şu. Egzersiz çok önemlidir, değil mi? Ama egzersiz aynı zamanda her şeyi düzeltmez, değil mi? Egzersiz her şeyi düzeltiyorsa, sadece egzersiz yapın. Yani egzersiz bazı duygusal bileşenler. Çünkü bence dövüş kaç mekanizması fizikselden çok duygusaldır. Fiziksel bir işaret verir ama gerçekte duygusal bir şeydir. Duygularınızı, çalıştığınız yerden bir bakıma tabanınızı ve beslenmenizi dengelemeli ve hepsini birleştirmelisiniz ve yaşam tarzı tıbbında yaptığımız bu. Sizi yaşam tarzıyla tedavi edeceğiz.

- [Röportör] Peki ya kayropratik? Sen kayropratörsün, kayropratik bedeni nasıl sağlıklı tutar?

- Kayropraktikte amacımız bedenin iyileştirme yeteneğiyle, bedeninizi yöneten ve sürekli size göz kulak olan bu tür bir kalıtsal zekayla bağlantı kurmaktır. Yani omurganıza baktığınız zaman, ki merkezi sinir sisteminin, beynin ve omuriliğin olduğu yer sinir akışını, kan akışını ve ideal olarak bağışıklığı iyileştirecek omurganın boğumlarını inceleriz. Daha sağlıklı olarak bağışıklığı arttırabiliriz. Düzgün hareket eden bir şey acımaz. Değil mi? Ama çok fazla ağrınız, acınız, tutulmanız varsa artık dejeneratif yaşam tarzının bir başka bileşeninden söz ederiz. En iyi potansiyelimizde yaşamıyoruzdur. Evet. Kayropratik burada devreye girer. Sonra bunu beslenmeyle, egzersizle, duygusal destekle birleştirip sağlıklı bir hayvan oluruz.

- [Röportör] Evet. Bütünsel yaklaşım.

- Bütünsel yaklaşım.

- [Röportör] Peki evde kronik bir hastalıkla ya da doktorların açıklayamadığı bir şeyle uğraşan biri kimi aramalı? Yenilikçi bir doktordan, bir natüropattan mı tavsiye almalı?

- Bence anahtar kendi alanınızda yaşam tarzı tıbbıyla ya da bütünleyici tıpla uğraşan birini bulmak. Bu sahanın büyüdüğünü görüyorsunuz, değil mi? Ne yazık ki pek çok hasta geleneksel tıp yaklaşımıyla iyileşmiyor. Bu yüzden bütünsel tıp, yaşam tarzı tıbbı var. Natüropatlar, iyi kayropraktörler, iyi tıp doktorları var. Yardım almak için çalışma pratiklerinde bilgi tabanlarını genişleten birçok doktor var. Bence anahtar bir şekilde az ve öz olan. Değil mi? Yani yaşam tarzını biraz temizlerseniz aslında "Oo kolaymış" dersiniz. Evet. Tabiri caizse paradigma değişimine dayanıyor. Evet. Şifalandıracak şeyler yapmak. Sonra da şifalanma işine bakar. Tamam mı? Öğrenmemiz gereken bir şey yok. Örneğin elinizde bir kesik olunca oturup düşünmeniz gerekmez, o yapar. O kendi işini yapar. Bağışıklık sistemimizin güzelliği budur. O ne yapacağını bilir. Sadece ona iyi bir yön vermeliyiz. Evet.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Kanserin alkalın ve oksijen zengini bir çevrede hayatta kalamadığı doğru mu? Örneğin buğday çiminin, oksijen makinesinin mucize yarattığını duydum.

- Tabii ama. Pekâlâ. Evet, yani diyelim ki bu bence. Ama hayat petri kabı değil. Değil mi? Yani bence en önemli şey buğday çiminin işte o dediğimiz şeylerden biri olması. Temelde işlenmemiş bir besin toplayıcı, değil mi? İşlenmemiş bitki bazlı tipi bir kalem. O zaman sözünü ettiğimiz şey hastayı alkali hale getirmek. Yani hastaya bir sürü besin yediriyoruz. Fito besinler, antioksidanlar. Bağışıklığı destekleyecek ve kanser hücrelerini hedefleyecek ve yok edecek şeyler. Ancak şunu asla unutmayın ki her gün kanser ya da dönüşmüş hücrelerimiz oluyor. Ama bağışıklık sistemimiz onları işaretleyip hemen yok ediyor. Yani önemli olan bağışıklığını yükseltecek besinleri tüketmek. Yani oksijen zenginliği ve alkalilikten söz edebiliriz ama aslında onlar sağlıklı yaşamın bir yan ürünüdür. O zaman bu olur. Sağlıklı yediğiniz ve yaşadığınız zaman evet, bedeninizde daha fazla alkali ve oksijen dolaşır ve kanserin ortaya çıkması zorlaşır. Yani asıl anahtar budur. Tamam mı? Ama her zaman dikkatli olmalıyız. Ben bu konuda hastalarımı da hep uyarmaya çalışıyorum. Sihirli bir şey yok. Sihirli bir kapsül, sihirli bir hap yok, tamam mı? Yaşam tarzınızda yaptığınız şeylerin toplamı. İyi yemelisiniz, iyi düşünmelisiniz. İyi olmalısınız. Tamam mı? İyi olmak budur.

- [Röportör] Tip 2 diyabet yüzde yüz geri çevrilebilir, öyle mi?

- Evet. Bizim gördüğümüz şifalanma, özellikle de hücrelerin ve sistemlerin canlanmasında şöyle bir durum var. Örneğin Tip 2 diyabeti ele alalım. Gözleri etkiler. Ayakları etkileyebilir. Sorun bir iltihap durumu olması ve küçük atardamarlarımızı yemeye başlaması, peki küçük atardamarlarımız nerede? Gözlerimizde, değil mi? Ama diyabeti geri çevirebilirsek ki bu kesinlikle mümkün. İlaç kullanmadan bile. Beden atardamarları tekrar yapar, ve genişlemiş görüş onarılır. Tamam mı? Diyabetik neropatiler ve vaskülerite sorunları da. Unutmayın beden sürekli şifalanır. Yani bazı hasarlı alanları canlandırabilir. Bu bir noktaya geliyor. Bu yüzden hastalara bunu ısrarla söylüyoruz. Dinle, bunu erteleme. Artık bu sorunun olduğunu biliyorsun, bunu çözmeye başla. bedenin artık yaralar oluşacak kadar hasar gördüğü bir aşamaya gelinir ve kalıcı hasarlar oluşur. Ama insanların çoğunda belirgin bir iyileşme sağlayabiliriz. Evet. Değişkendir ama kardiyovasküler bir diğeri. Kardiyovasküler hastalık tümüyle önlenemez ve geri çevrilebilir. Yani ameliyat olmaya doğru giden hastalarda bile yaşam tarzı tıbbi programına girdiklerinde kardiyovasküler hastalık geri çevrilebiliyor.

- [Röportör] Peki ya stentler? Stentlerin faydası var mı?

ŞİFA zirvesi

- Stentler geçici bir iş yapıyorlar ve damar açıyorlar. Peki sonra ne olacak? Değil mi? Yani bir stent takarsan ve damarını açarsan, kan akışını iyileştirirsen harika olur. Arabana binip McDonald's'a gidebilirsin. Burada asıl soru ne olacağı? Yani stentlerin o anda hayatınızı kurtarmak gibi bir işlevi olabilir. Ama hasarı geri çevirmek ve şifalanmak için iyi bir programa ihtiyacınız vardır.

- [Röportör] Yani stres yönetimi, beslenme, ve duygusal şifalanmayla kalp hastalığını geri çevirebilirsin.

- Kalp hastalığına stres bileşenine bağlıdır. Yani stresi aşağı çekmek çok önemli. Hatırlarsan dövüş kaç'tan söz ettik. Kalp pompalar, pompalar, pompalar, değil mi? Atar damarlarınız ne kadar dar ve tıkalıysa stresli olduğunuz için ne kadar çok kan pompalarsanız ve kan akışınız tıkanıklıktan ne kadar az geçerse mutlaka bir şey olur. Tamam mı? Olan bu olur, kalp krizi geçiririz, ya da bir inme iner. Yani kardiyovasküler hastalığı azaltmakta stres yönetimi büyük bir anahtardır. Ama aynı zamanda herhangi bir hastalığı azaltmak da çok önemlidir. Değil mi?

- [Röportör] Evet. Bu mantıklı. Bedenin sürekli şifalanıyorsa işlenmemiş bitki bazlı besin diyeti yapıyorsan ve bedenini şifalandırıyorsan, atardamarların tekrar sağlıklı oluyorsa stresini daha iyi yönetiyorsan ayrıca kan akışın daha dengeliyse kalp hastalığını geri çevirebilirsin.

- Bitki bazlı diyetin atardamarları standart Amerikan diyetiyle karşılaştırıldığında 4 kat genişlettiği kanıtlandı. Peki bu ne demek? Bu daha çok oksijenlenmemiz evet besin açısından zengin kanın hücrelere gitmesi ve bunların şifalanmayı tetiklemesi demek. Ayrıca her dört saatte bir ağzınıza sokmaya devam ettiğiniz düşman kalemleri ortadan kaldırmış olursunuz. Unutmayın sürekli yiyoruz. Yani bu hafta boyunca, en çok yaptığımız şey muhtemelen yemek yemek olacak, uyumak dışında. Şimdi hastalığa ve hastalığın nasıl oluştuğuna bakın. Tamam mı? Şimdi kaval kemiğini sehpaye çarpmakla benzetim kuralım. Kalkıp çarpıyorsunuz. Hemen "Oooh tanrım, acıyor, falan filan" ve sorun yok diyorsunuz. Ama yaklaşık üç dört saat sonra kalkıp yine çarpıyorsunuz. Nasıl? Canınız çok yanıyor, elinizle ovup acıyı geçiriyorsunuz ve yaklaşık üç dört saat sonra acınız geçmişken tekrar çarpıyorsunuz. Ben şimdi ne tarif ettim?

- [Röportör] Yemeye devam ettiğiniz şeylerin bedeninizi...

- Standart Amerikan beslenmesi. Böylece sabah atardamarlarınıza bağışıklık sisteminize, sızıntılı bağırsak sorununuza sürekli çarpıyorsunuz. yaklaşık üç dört beş saat sonra tam bedeniniz kendimi iyi hissediyorum deyince al sana. Yine çarpıyoruz. Öğle yemeği. Evet.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Peki hayvanlar yaralanınca ya da hastalanınca bu nedenle mi oruç tutar?

- Evet ve bunu çok görüyoruz. Oruç tutmak bana kalırsa gerçekten çok önemli. Çünkü muhteşem tıbbi bir yöntemdir. İnsan zaman içinde yüzyıllar önce tıbbi yararları için oruç tutmuştur. Bana sorarsanız evde tutuyorsanız en fazla üç gün yeterli. Ama daha uzun süre tutacaksanız denetimli bir ortamda tutun. Bütün ülkede tıbbi oruç konusunda uzmanlaşmış muhteşem klinikler var ve olağanüstü sonuçlar görürsünüz. Yaptığı şey bedeni içe çevirmek ve sonra beden evi temizlemeye başlar. Yani haklısın, yaralandığında yapılacak en iyi şey, tıpkı hayvanlar gibi geri çekilip şifalanmak için bütün işi bağışıklık sistemine bırakmak. Diyetimize bakınca günde 2 bin kaloriden söz ediyoruz. Kabaca günde 1800 2 bin kalori. Kalori dediğimizde ne olduklarını söylemedik. Yani çok fazla yiyoruz ama az besleniyoruz ve zehirli gıdalardan çok fazla kalori alıyoruz. Değil mi? Ama ne yazık ki bu kaloriler besleyici değil, bu yüzden bağışıklık uyarılması oluşmuyor. Ancak bence genel olarak çoğumuz yine de çok fazla yiyoruz. Ben bile 2 bin kalori konusunda kuşku duyuyorum. Bunun yerine 1500 kalori alırsanız o zaman besin yoğunluğu yine de yüksek olur ve yine de hiç sorun olmaz. Tamam mı? Unutmamalısınız ki midenize soktuğunuz şeyleri sindirmeniz çok fazla enerji tüketir. Yani uyanık olduğunuz bir günü yediğiniz her şeyi sindirerek geçiriyorsanız yapabileceğiniz diğer şeylerin enerjisinden çalarsınız. Bence besin yoğunluğu fazla olan yiyecekleri daha az yersek daha iyi hissederiz ve başka şeyler için daha çok enerjimiz olur. Örneğin şifalanma, böylece o kronik ilerleyen hastalık asla gerçekten ortaya çıkmaz. Tamam mı? Birincisi uyarıcıyı kaldırdık. Diyetin saçma kısımlarından kurtulduk ve ikincisi enerjiyi uygun şekilde arttırıyoruz. Bağışıklık gücünü yapılandırıyoruz. Yeterince besinimiz var, yani gerçekten var, baktığınızda herkes yeterince protein alıp almadığından kaygılanır, onları işlenmemiş bitki bazlı diyetle soktuğumuzda ilk soru nasıl protein alacaklarıdır. Gerçekten saçma. Bizim Birleşik Devletlerde protein eksikliğimiz yoktur, tamam mı? Zira her yerde bolca protein bulunuyor, özellikle de bitkilerde. Bir yarış atı ki bitki bazlı beslenir yarış koşabilecek kadar besleniyorsa aynı kaynaktan yani topraktan bize gereken proteini alabiliriz. Proteinler oradan geliyor.

- [Röportör] Şifalanmaya dair son mesajınız nedir? Bedeniniz günün her saniyesi şifalanıyor. Bu yüzden bağışıklık sisteminizi uyarırsak her gün kendinize yaptığınız kötü şeyleri yok edersek, destekleyici yaşam tarzı verirsek bir hastalık sürecine girmekten daha hızlı bir şekilde şifalanırsınız. ve şifalanmanın güzelliği de bu.

ŞİFA zirvesi



Peter Crone

Zihin Mimarı ve Sağlık Öncüsü

Peter'in benzersiz görüşleri, düşünmenin, hissetmenin ve baştan aşağı yaşam dolu olmanın yepyeni bir yolunu ortaya çıkarıyor. Peter hayatını, yeni farkındalık düzeylerini uyandırarak ilham dolu bir hayat yaratmak ve gerçek özgürlüğü bulmak için kendi içgörülerini ve stratejilerini başkalarıyla paylaşmaya adanmıştır. Peter, insan davranışlarını, ilişkilerini, performansını ve aslında hayatımızın vardığı tüm noktaları yönlendiren bilinçaltı zihnin yeniden

tasarlanmasına yardımcı olmaktadır. Şu ana kadar evrensel kuruluşların yanı sıra gösteri dünyasının yıldızları ve profesyonel sporcularla da birlikte çalışmıştır.

Peter kendini, sınırlar ve stres dolu bir yaşamdan çıkıp özgürlük ve neşe dolu bir hayata başlamanın, başka bir deyişle yaşamın yeni yollarını keşfetmenin ilham noktası olan bakış açısını insanlarla paylaşmaya adanmıştır.

Bu derste öğrenecekleriniz:

- *Sonuç ne olursa olsun, ne kadar zor olursa olsun, onu kabullenmenin anahtarı.*
- *Mevcut duruma karşı olan direncinizin, stres ve rahatsızlığın temel nedeni oluşu.*
- *Rahatsız ve mutsuz bir halden hayatınızla uyumlu bir hale nasıl geçebileceğinizi.*
- *Toksinlerin (herhangi türde) birikiminin rahatsızlığı nasıl sürdürdüğünü.*
- *Sindirimin neden sağlığın anahtarı olduğu.*

Öğrendiklerinizi uygulama:

Hayatınıza yeni bir şeyin girebilmesi için gereken alanı yaratmak için veya tıkanmış enerjiyi açabilmek için, hayatınızda şu anda mevcut olan nelerden ayrılabilirsiniz?

ŞİFA zirvesi

Transkript

- [Röportör] Bana ne iş yaptığınızı tarif eder misiniz?

- Ne iş yaptığım gerçekten iyi bir soru. İnsanların zihnini özgürleştiririm. Var oluşlarını tekrar bağlama yerleştiririm. Böylece insanları sağ kalma çerçevesinden çıkarıp gelişme çerçevesine sokarım.

- [Röportör] Bana strese dış koşulların değil bizim hikâyemizin ya da o olayla ilgili algıladığımız şeyin neden olduğunu öğrettiniz. Stresi yönetmek ve bedenlerimizi şifalandırmak için hikâyemizi nasıl değiştiririz?

- Stresle direnç sözcüğünü de kullanmayı seviyorum. Çünkü stres hayatta bazen çok faydalıdır. Örneğin forma girmek istediğinizde stresiniz olmalı. Sporculardan birine gidip ona 2 kiloluk 2 ağırlık veririm ve onunla çalışmasını söylersem durup bana esrar çekmişim gibi bakar, değil mi? Büyümek için bir miktar strese ihtiyacınız var. Ama çoğu insanın psikolojik olarak hissettiği stres kurgusal, potansiyel olarak gerçekleşmemiş bir olaya dair en kötü durum senaryosudur. Yani böyle bir stresten hayata direndiğimiz zaman olduğunu fark ederek belli ki kaçınmaya çalışırız. Hayatta bir şeyi istemiyoruz, farklı olması gerekiyor, böyle yapmamaları gerekiyor deriz. Sonra kendi stresimizi yaratırız, hayatla uyumlu değilizdir, hayatı kabul etmeyiz. Yani bir huzur eksikliği yaratan budur. Huzursuzluk sözcüğünü bundan severim. Huzur eksikliği huzursuzluğun öncülüdür. Sonra da belli ki fizyolojimizde kendini gösterir.

- [Röportör] Evet. Öyleyse direnç huzurun tam tersidir.

- Yani bu tür bir stres ve hastalıktan ya da nasıl sağlıklı olunacağından söz ederken anlamamız gereken hayata direnç gösterdiğimiz zaman temelde var olan şeylerle aramızda bir sürtünme yarattığımız zaman, gerçekliğimiz bank hesaplarımız, eşimiz, insanların ne dediği, patronumuz, bugünkü bedenimiz gibi. Bu gerçekle kendi hikâyemiz ya da nasıl olması gerektiğine dair algımız arasında sürtünme yarattığımızda stres yaratıyoruz ve bu stres bana göre insanların çektiği bütün acıların öncülü oluyor sonra da insanların kullandığı sayısız kaçış aracı oluyor. İster alkol, ister nikotin ya da marihuana, artık her neyse. Yani hepsini biz yaratırız. Çünkü doğal bir stres var, ve geri kalanını tamamen hayal gücümüzle yaratıyoruz.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Peki, direncin ne olduğuna dair örnek olabilecek bir şey birine kanser tanısının konmasının şifalanmalarını sağlamaması. Belli bir düzeyde teslimiyet olmalı, değil mi? Akışa geri dönmek, nasıl işliyor?

- Bir doktor gelip bu arada size bazı kötü haberlerim var sonuçlar çıktı, kötü huylu, kansersiniz derse. Tanının kendisi acı verici değildir. Bu bilgi parçasının kendisi sadece bilgidir. Şimdi korku yaratacak olan algıdan başka bir şeyi değiştirmez. Ama bu korku kurgusaldır. Çünkü verdiğim örnekte bir onkologun gelip böyle bir şey söylediği anlatılıyor. Ancak ben bunun basit bir konu olduğunu söylemiyorum, insanları her gün etkiliyor, ama acı verici olan şeyin bilginin kendisi olmadığını söylüyorum. Acı çekmeye bizim o bilgiye verdiğimiz yanıt ya da tepki neden olur. Çünkü, diyelim ki aynı doktor herkes ağladıktan, herkes üzülüp korktuktan "Aman tanrım, ne olacak?" dedikten 24 saat sonra gelip, "Aman tanrım, gerçekten çok üzgünüm, bir şeyiniz yokmuş, yanlış hasta " dese. Yani çok ağır bir konuyu basitleştirmek istemiyorum ama sonra 24 saat boyunca onca ıstırapı çekmiş olan o kişiyi artık rahatlamış ve keyiflenmiş görürsünüz. Aynı şekilde diyelim ki o doktor bir falcı kahin ve size "Hastalığınız tam bir ay içinde iyileşmiş olacak" dese. O anda bir hastalığınız olabilir ama iyileşeceğinizi biliyorsanız ona yanıt verme tarzınız, aklınızda öleceğinize dair bir en kötü durum senaryosu varken vereceğiniz yanıtın tümüyle farklıdır. Yaratabileceğiniz imge her neyse, ıstırapı yaratır. Hâlâ, hayalidir. Değil mi? İşte burada ıstırap gereksizdir.

- [Röportör] Kanser tanısı konmuş biri size gelip bir şey sorduğunda ona nasıl destek verirsiniz?

- Herhangi bir tür şifalanmanın ve özgürlüğün birinci adımı kabullenıştır. Her ne oluyorsa onu hemen kabul etmektir. Yani, birinin bir hastalığı ya da mücadele ettiği bir durumu varsa o zaman ilk aşama her zaman kabullenıştır. Gerçeklik hep gerçekliktir. Ego zihni onun farklı olmasını istese de ve orada acı çekeriz Hastalığı olan ya da hayatında hoşlanmadığı bir durum olan biri gelirse ilk aşama kabullenıştır. O noktada birdenbire hayatla uyumlu bir hale gelirsiniz. Sonra tabii ki ne istediğinize dair seçimleriniz olur. Hayatın kendisi çok basittir. Bir adım atarsınız ya da atmazsınız. Ama çoğu insan adım atmaz ve direnirler. Evet. Yani eğer biri bana geldiyse ve bir hastalığı varsa öncelikle mevcut durumun bu olduğunu kabullenmemiz gerekir. Ona karşı direnişleri ve ona dair iç sıkıntıları, ayrıca ona dair öfkeleri bütün bu duygular enerjik olarak onun öncülleri olur ve devamına katkıda bulunacaktır. Evet. Yani kabulleniş onun var olmasına izin vererek rahatlamadır. . Kalmasını istediğimiz anlamına gelmez ama mevcut durum budur.

ŞİFA zirvesi

- [Röportör] Pek çok insan kansere karşı mücadele veriyor. Bu doğru yaklaşım değil mi? Ben bunu yine şefkatli bir fikirle gülünç buluyorum. Ama şu anki paradigmada yaşadığımız dünya "dövüş ya da kaç"la ilgili ve hayatın ana bağlamı sağ kalmak. Tüm bu antidepresan, savaş karşıtlığı, terleme karşıtı ve kansere karşı savaş fikriyle ilgili. Kanser zaten dövüşün yan ürünüdür. Değil mi? Yani kaba hatlarıyla ancak bu kendimizle mücadele ettiğimiz kanser ve otoimmün bozukluğu düzeyinde. Ve şimdi mantıklı egoist zihin devreye girip haydi mücadele edelim der. Bu nitelikteki bir enerjinin aslında onun öncülü olduğunu fark etmeden. Yani yine teslimiyete dönüyoruz. Pasif ve zayıf bir tarzda değil. Ama gerçekten kabullenişle ve hayatın şu anda böyle olduğuna izin vererek. Size sözünü ettiğimden tümüyle farklı bir dünya. Bu dünya değil. İçinde yaşadığımız dünya ve paradigma sağ kalma, düzeltme, yargılama ve suçlama türünde bir bağlama dayanıyor ve bu dünyada olduğunuz sürece sadece hızlı ve kestirme çözümler buluyorsunuz ya da temelde bir sorun olduğu fikrini yayıyorsunuz. Bundan şöyle bir ifade çıkıyor, ben sana sınırlamalar getirirsem sen de bana getirirsin. Bir sorunu olduğuna inanan bir insana yardım ederken işim onların görmediği şeyi göstermek. Sorunlarında yardım edecek bir uzmana gidiyorlar. Tek yaptıkları sorunları olduğu inancını doğrulamak.

- [Röportör] Birine midelerinde ya da kolonlarında beysbol topu büyüklüğünde bir tümörün gerçek bir sorun olmadığını nasıl anlatıyorsunuz? O bir sorun değil, bir tümör. Değil mi? Bunu söylüyorum. Yine insanlar sigara içmek zararlıdır der. Değildir, o sigara içmek. Kötü sonuçları olmayacak demiyorum. Ben fizik dünyasında yaşıyorum yaşıyorum yani bu yüzden fizik dünyasında bünyenize ve düşünce yapınıza dayanarak bir sigara içmenin belli bir düzeye kadar etkisi olur. Bazı insanlar vardır. Yüz yaşında olan ve o yaşa kadar sigara içerek yaşamış insanlar gördüm. Ama çok genç yaşta ölen insanlar da var. Ama doğası gereği kötü değil. Sadece yaptığınız bir şey ve sonuçları oluyor. Yani birinin bedeninde beysbol topu büyüklüğünde bir tümör varsa, bunun iyi bir şey olduğunu ve herkesin kutlamasını söylemiyorum ama kesinlikle kötü de değil, sadece durum bu. Yani hayatla fizik dünyasında çok gerçekçi bir bakış açısıyla başa çıkmaya başlayabiliriz. Yapılacak şeyler olmadığını söylemiyorum. Yani eğer bana kanser teşhisi konursa ortada koşturup "Aman Tanrım, harika haberler aldım" demeyeceğim. Ama bu tepkiye sahip olabiliyordum ve yine de bir şey yapardım. Temizlemek için yapmam gereken şeyler konusunda sorumlu olurdum. Ama sorun olarak görmezdim. Sadece durum bu.

- [Röportör] Peki bu kişinin temizlik yapmasına yardım etmek için neler yapıyorsunuz?

ŞİFA zirvesi

- Uzmanlığım zihinle çalışmak ve insanların bu yetersizlik fikirleriyle nerede takıldıklarını görmelerini sağlamak. Bu bana göre genelde acı çekmelerinin öncülüdür. Acı çekme daha sonra bedenimize yayılacak kimyasal curcunayı tetikler ve bu da dokularımızı bozar vesaire, vesaire. Yani zihniyetinizi değiştirene, ve özgürleşene kadar, gerçek iç huzurunuzu bulana kadar o zaman sizde bulunan her hangi bir tür bozukluğu bombalayabilirsiniz ve geçici bir süre için ondan kurtulma ihtimaliniz vardır. Ama geri dönecektir. Bu En Büyük Kaybeden programı gibidir. Yani birinin fiziğinin dönüşümünü izlemek çok etkilidir. Bir insan kadar kilo kaybediyorlar. 180 kilodan 90 kiloya iniyorlar. Ama içeride olanlardan biliyorum. Büyük bölümü, hepsi demiyorum, 5 - 10 sene içinde eski hallerine dönecekler. Çünkü kendilerine karşı algılarını değiştirmediler. Bu yüzden irdelediğim ilk nokta kendinizi dövüş ya da kaç yanıtı geliştirmenizi gerektiren yetersizlik fikirlerinde nasıl gördüğünüz. Bu her fırsatta tehdit potansiyeli ile yaşayacağınız ve vücudunuzda rahatsızlık yaratacak bir sağ kalma ortamıdır. Bunu irdelemezsek o zaman hayatın içten dışa doğru akışında bir aşamada yine bir başka bir bozukluk yaratacaktır.

- [Röportör] Öyleyse korkunun tüm hastalıkların kökü olduğunu söyleyebilir miyiz? İster ortak korku olsun ister kişisel?

- Korku hiç kuşkusuz bu sağ kalma bağlamının en baskın düşünce yapısıdır ve böylece insanoğlunda iyice kökleşmiş haldedir. Yanlış olan bir şey değil. Sadece her insanın bir parçasıdır. Zira bizler bir tür hayatta kalma bağlamı ya da paradigması içinde yaşıyoruz ve işte korku da bunların yan ürünleridir. Yani korku otonomik sinir sistemimizin adrenalin noradrenalin, kortizol salan sempatetik sinir sistemi denen kısmını uyarır. Bu kan basıncını etkiler, sistemimize fazladan şeker salar. Çünkü tehdit altında olduğunuz algıdasınızdır. Şimdi yüzlerce binlerce yıl önce bu uygun olabilir çünkü diyelim ki vahşi bir hayvanla potansiyel olarak hayati tehlike yaratan bir durum olabilir. Ama şimdi eşiniz ya da patronunuz ya da haftalık ödenecek kiranız. Ve işte sistem hayati tehlike olan bir durummuş gibi tepki verecektir. Böylece sisteminize yine kortizol, adrenalin ya da noradrenalin salarsınız. Böylece dokular hormonlara ve kimyaya yine yanıt verir. Siz hayatın böyle olduğunu ve kendi içinizdeki dengesizliği, sonra da sisteminizde ve sonuçta fizyolojinizde huzursuzluğu sizin yarattığınızı fark edene kadar. Ve işte bunlar aslında benim insanların özgürleşmesi için telafi ettiğim olaylar dizisidir.

- [Röportör] Harika bir noktaya değindiniz. Bağışıklık sisteminiz dövüş ya da kaç anında güçlü değil, bu yüzden kanser tanısı gibi bir şey konduğu zaman en önemli şey, pek çok insan gibi

ŞİFA zirvesi

otomatik olarak korkuya kapılmanız. Zihninize ve o anki düşüncelerinize seslenmek önemli çünkü o stres tepkisinden kurtulmanız gerekir.

- Evet, yine bir tanı konduğu anda bir takım kötü haberler alırsınız. Mesele aslında konu dışıdır. Bir kanser tanısı, işinizi kaybetmeniz, eşinizin sizi terk etmesi ya da birini kaybetmek olabilir. Yani olay her neyse sempatetik yanıtı tetikler, bu da stres tepkisidir. Sisteminize bağışıklık sisteminizi baskılayan bir dizi hormon salar. Diğer yandan ise, dövüş ya da kaç yanıtına zıt etki eden ve dinlenme, sindirim ve canlanmayı yöneten parasempatetik sinir sistemi var. Sempatetik sinir sistemindeyken sindiriminiz düzgün çalışmaz, öncelik değildir. Kılıç dişli bir kaplan sizi kovalarken buritonuzu sindiremezsiniz. Gerçekten önemli değildir. Yani, bir hastalığınız varken IVADO'nın bakış açısından düşünerek sindirimin sağlığın anahtarı olduğunu anlarız. Yani yemeklerinizi düzgün sindiremiyor ve metabolize edemiyorsanız sağlıklı olmak için gereken dokuları üretemezsiniz. Eğer sağ kalmakla çok uğraştığınız için bu sistem aksarsa yeni dokular üretemezsiniz. Yani, mantıklı geldi mi? Yani süreci hızlandırırsınız, ki sıklıkla bu olur, değil mi? Birine çok kötü bir tanı konursa genellikle belli bir tedavi görmeden önce böylece sorun daha da kötüleşir. Buna karşılık benim insanların zihnin gücünü anlamalarını sağlamak için yaptığım şu. Birine "Tamam, tanın bu olabilir, ancak 2 ay içinde iyileşeceksin, garanti ederim" deyince hissettikleri rahatlama o sempatetik yanıtın, stres yanıtının salınımıdır. Özgürleşme ve keyif hissi vardır. Bunlar bedeninizin canlanması için gereken öncüllerdir.

- [Röportör] Bunun nedeni rahatlama ve keyfin bedeni şifalandıran, canlandıran ve onaran kimyasallar ve hormonlar salmasıdır, değil mi?

- Kesinlikle. Evet, parasempatetik sinir sistemi dediğim gibi bedenin huzurlu bir durumda kalabilmesine olanak sağlayacaktır. Öyle ki bedeninizi canlandıracak şeylere odaklanabilirsiniz. Ki bütün mesele dinlenmek, sindirmek ve sisteminizi canlandırmak. Yani ilginç bir şekilde hepimizde bi

-polar olma kapasitesi olması gibi. Bunlar aslında yüzlerce yıl içinde uyumlanmış hayatta kalma sistemleridir. Bunlar DNA'mıza konmuş, yani DNA'mıza işlenmiş olan sistemler. Yani herkeste bu kapasite var. Ama sempatetik tarafa eğildiğiniz sürece, ki çoğu insan ne yazık ki hayatını böyle yaşıyor. Toplumun yarattığı herkesi gerçekten bunaltan çok fazla stres var ister sosyal medya olsun, ister fırsatlar, ister çocuklara bakmak, ister diğer insanlarla aşık atmak olsun, öyle ki hepimiz bir aşamada bizi çok fazla bunaltan, çok fazla stres yaratan, ve sempatetik bir yanıt geliştiren seçimlerin içinde boğulduk. Bu sonra bir kısır döngü oluyor çünkü insanlar

ŞİFA zirvesi

tükeniyor, böbrek üstü bezleri mahvoluyor. Hiç düzgün uyumuyorlar. Daha fazla içiyorlar. Sigara içiyorlar ve ilaç alıyorlar.

- [Röportör] Sıkça evrenin arkamıza olduğunu söylersiniz, değil mi?

- Evet.

- [Röportör] Öleceğimizi düşündüğümüz zaman buna nasıl güvenebiliriz ya da iyileşeceğimizden nasıl emin olabiliriz?

- Bu büyük bir sıçrama. İnsanlarla yaptığım işte bu tabiri asla kolayca kullanmam. Gerçekten çok güçlüdür. Gerçekten çok derindir. Ama sizi sağ kalma zihniyetinden gelişme zihniyetine geçiren büyük sıçrama. Sağ kalma zihniyetinde artık sorunları çözemediğinize dair öncelikli bir inanç var ve bunun nedeni egonun tabiatı. Egomuz ayrı bir teşekkürdür. Yani ben ayırımı ve karşımda rekabet edeceğim ya da kendimi kabullendireceğim koca bir dünya vardır. Kalçamın, göğsümün ve giysilerimin çetenin parçası olmak, sevmek ve kabul edilmek için güzel olmasını umarım. Bu olgudan gelişebileceğim tam bir birlik ve bütünlük paradigmasına geçmek büyük bir sıçrayıştır. Ama kesinlikle mümkündür çünkü ben burada yaşıyorum ve insanlara bunu öğretiyorum ve güven arenası budur. Bu hayatın parçası olduğum, ondan ayrı olmadığım yer. Hayatın içinde olmak ve parçası olmak bazı şeylerin ters gitmeyeceği anlamına gelmez. Ama yine de bir kabulleniş vardır. Aslında neredeyse bir minnettarlık vardır. Çünkü kişisel deneyimlerimden ve geçirdiğim sıkıntılardan biliyorum. Keyifli olmayabilecek bir zamanda bile benim için daha iyi bir insan olmak asla değişmeyecek bir öncül oldu Yani hayatımın en karanlık kısımlarında bile geriye bakınca hepsi şu an benim ben olmama katkıda bulundu, ki bunun için minnettarım.

- [Röportör] Öyleyse bunun gibi tanıları en yüksek potansiyelinize evrilmek olarak görüyorsunuz, değil mi?

- Yani evet, şahsen bana konmuş bir tanı olsaydı yine söylüyorum, bu konuda bir şey yapmazdım demiyorum ama bunu hayatın bana sunduğu daha büyük bir insan olma fırsatı olarak görürdüm. Kendim için bir ifade kullanırım, bununla olabilir miyim derim. Durum ne olursa olsun, ben bu sorunla olabilir miyim? Ve olabileceğimi düşünüyorum. Bu özgürlük. Çoğu insan o durumla olamaz. İşte orada hayata direnirler. "Sen bir ahmaksın" diyen biriyle bile olamazlar ya da "Kariyerine ne oldu? Neden ellinde şu yok?" diyen karıları, kocaları, erkek arkadaşları, babalarıyla olamazlar. Bu stres yaratır. Ama hayattaki bütün sorunlarla olursanız,

ŞİFA zirvesi

özgür olursunuz. Bu bana göre insan olmanın en üst düzey deneyimidir. Bazı şeyleri yapmamanız demek değil. Hayatımda bir şey olsaydı ben yine çok etkin olurdum. Ama sorun etmezdim.

- [Röportör] Ayurveda nedir?

- Ayurveda nedir? Ayurveda Sanskritçe'den çevirisine baktığımızda bilgelik ya da hayat bilgisi demektir. Sağlık, zindelik ve en iyi durumda olmak küçük yaşlardan beri her zaman çok ilgimi çekmiştir. Lisede ve üniversitede her zaman hayatımda olan şeydi. sonra muhtemelen 16-17 yıl önce Ayurveda'yla karşılaştım ve orada oturup nihayet biri neden bahsettiğini biliyor dedim. Çünkü Ayurveda, az önce dediğim gibi hayat bilimidir. Bana göre Tabiat Ana, fizik prensiplerine dayanıyor. Herkes ateşin sıcak olduğunu ve havanın gezici olduğunu rüzgar gibi hareketli ve hafif olduğunu, suyun belli ki neme ve ıslaklığa sahip olduğunu bilir. Bunlar doğalarında vardır ve Ayurveda Tabiat Ananın bu prensiplerine dayanmaktadır. Bir insanın bünyesinden söz ederken elementleri kullanır. Sistemlerinde çok fazla ateş varsa alkol alıyorlardır. Baharatlı yemek severler. İşyerinde çok stres olabilir. Sistemlerinde çok fazla ısı olur. Bu da neden mide ekşimeleri olduğunu ya da ciltlerinin neden bozulduğunu veya sistemlerinde çok fazla yangı yaratan şeyleri açıklar. Buna karşılık sisteminde çok fazla hava olan birinde zaten hava bünyesine sahip olmak için yatkınlık vardır ve her zaman seyahat ederler. Yani bir uçakta bir uçuş görevlisi olabilirler, çok seyahat ederler, kraker ve salata severler. Kuru ve hafif olan şeyler. Sonra ciltlerinin kurummasına, peklilik çekmelerine iyi uyumamalarına şaşırırlar. çünkü pek fazla temellendirmesi olmayan o elemente katkıda bulunmuş olurlar. Bu yüzden en azından ben Ayurveda'yı kullanıyorum. Çünkü gerçekten mantıklı. İşe yarıyor.

- [Röportör] Peki biri şifalanmaya çalıştığında nasıl görünüyor? Beslenmeyle ilgisi var, başka ne var? Yine, Ayurveda bir tabirimiz vardır. Ayurveda pek çok kısa alıntı dediğimiz şey vardır. Bunlar temelde alıntılar. Bunlardan biri şöyle Sağlıklı sindirimle ilaca gerek yoktur, kötü sindirimle ilaç işe yaramaz. Temelde her şey iyi sindirime varıyor. Bu da daha önce dediğim gibi aslında hayatı ne dereceye kadar işlediğinizle ilgili. Bu bir başka bir sindirim formu, zihinsel. Size bir şey olursa onu işleyemezseniz ya da sindiremezseniz, o zaman kalıntı olur. Tıpkı bedenlerimiz gibi yemekleri düzgün sindirmezsek "ama" dediğimiz şey olur. "Ama" sindirilmemiş gıdadır ve yapışkan tutkal gibi bir dokusu vardır ve sistemde bir sürü farklı kanalı tıkar. İnce bağırsaklarda ya da kalın bağırsakta takılır ya da bedenin derin kısımlarına girer. Bu yüzden bu hastalıkların öncülleri olur. Sanırım benim Ayurveda'nın en sevdiğim kısmı Sanprapti adını verdiğimiz bir şeydir. Sanprapti hastalığın meydana gelme sürecini tarif eden

ŞİFA zirvesi

Sanskritçe bir sözcüktür. 6 evre vardır. Bunu ilk duyduğumda çok güzel ve çok basit geldi. Birinci evre biriktirmedir. Bizim dosha dediğimiz çok fazla şey biriktirirsiniz. Dosha enerjinin niteliğidir. Sisteminizde çok fazla ateş, çok fazla hava, çok fazla su bulunmaktadır. Ateşi ele alalım. Sisteminizde çok fazla ateş biriktirirseniz arada sırada ekşi geçirme gibi bir belirti yaşayabilirsiniz, önemli değil. Ama bu sistemde çok fazla ısının işareti olabilir. Bir sonraki evre şiddetlenme. Artık sistemi şiddetlendirmeye başlar ve ekşi geçirme olan şey hafif mide yanmasına dönüşür. Yine bu dönemde hiç sorun değildir. Çözümümüz var, değil mi? Prilosec, Nexium ne varsa alırsınız. Dengesizliğin nedenleriyle uğraşmanız gerekmez. Çünkü mide yanması normal olarak görülür. Ama bu şiddetlenmedir. Bir sonraki evre, yayılma. Ve artık sistemdeki üzerine gidilmemiş aşırı ısı yayılır. Çünkü o birey fazla baharatlı yemek yiyerek hâlâ alkol alarak sisteme çok fazla ısı yükler. Sonra küçük deri döküntüleri ya da iritasyonları görürler. Çok ciddi mide bozulmaları yaşayabilirler. Çünkü artık sistemde yayılıyordu. Dördüncü evre lokalizasyondur. Şimdi sistemde birikmeye başlamış olan aşırı ısı bütünlüğünü biraz kaybetmiş olan bedende zayıf bir nokta bulur. Diyelim ki sözünü ettiğimiz adam lisede bir futbol oyuncusuydu ya da dizine birkaç darbe aldı ve dizi biraz sorunlu. Sorun değil ama orası aşırı ısının bir yuva bulması için ideal bir yer olur. Çünkü eklemde bir bütünlük kaybı var. Bu zaman içinde belki de eklem yangısına doğru gidebilir. Sistemde çok fazla birikme olduğu zaman başlamış olan bu yangı sistemin zayıf olan bir bölümünde konumlanır. Ve en son evre olan altıncı evrede ise artık bir hastalık olarak kendini gösterir ve bu hastalık çeşitlenir. Şimdi doku sisteminin kendisini değiştirir. Romatoid artrite dönüşür. Şimdi bu sistemin güzelliği şu, bu altı evreyi anlarsanız hastalığı önlemek istiyorsanız, neyi önlersiniz? Aşırı biriktirmeyi. Birikmeyi önleyin. Bana göre en büyük birikme buradadır. Travmayı, deneyimleri ve kuşkuyu biriktirirsiniz. Bu şiddetlenme yaratır. Bunu neden yapamıyorum, neden işi alamıyorum, neden hayatımın aşkını bulamıyorum, neden forma giremiyorum? Tüm hastalık sürecinin fizyolojiye ve psikolojiye etki ettiğini görüyorsunuz. Yani ben insanlara onları bırakma yeteneği veriyorum. Sistemde her ne biriktiyse bıraktığınızda... Bunu maddi dünyada görüyoruz, değil mi? Birinin dolabına girince genelde çok birikim görürsünüz. Bırakmak alan yaratır ve alan şifalanmanın öncülüdür.

- [Röportör] Öyleyse şiddetlenmeyi baskılamak için bir Prilosec almak ya da lokalizasyonu ince ayarlamak için ameliyat etmek yerine kökenine inmek, bu da genelde zihinde başlayan biriktirmeler.

- Evet. Aslına bakarsanız biriktirme her yerde gerçekleşebiliyor. Söylediğim gibi, psikolojik olarak, fizyolojik olarak, duygusal olarak, materyal olarak. Pek çok insanın garajına

ŞİFA zirvesi

giriyorsunuz. Bir biriktirme var. Dışarıda 50 bin dolarlık bir araba ve içinde bir sürü ıvır zıvır var, değil mi? Yani bu biriktirme bir noktada şiddetlenme, taşıdığınız bir yük oluyor. Alanı tıkıyor. O zaman olabilirlikleri tıkıyorsunuz. Durağanlık haline geliyor. Çevrede bir sürü insan var. Depresyon, öfke, insanlarda bunlar var, suçluluk. Hepsi temelde bir şeye tutunuyorlar. Bu biriktirmedir. Travmanın birikmesi, yargılamanın birikmesi., sistemin içindeki pisliğin birikmesi. Yani nerede olursa olsun bu ister psikolojik olarak, duygusal olarak, fizyolojik olarak, materyal olarak bir insan olarak herkesi ilgilendiren bir biriktirme var. Değil mi? Yani eşyalarınızdan kurtulmanız üzerine iş kolları var ve bu çok rahatlatıcı. Yani hastalığın ya da huzursuzluğun, huzur eksikliğinin hayatınıza girdiği süreci anlamalısınız çünkü çok fazla biriktiriyorsunuz. Böylece en azından özgürlüğe erişiminiz oluyor. Çevrede pek çok insan depresyonlarını, suçluluk duygularını, öfkelerini yaratan şeyleri taşıyorlar. Bunlar taşıdıkları ağırlıklar. Ama aslında aradıkları şey, rahatlatma. Huzur istiyorlar. Bana göre insanların nihai olarak istediği gerçek iç huzuru. Huzurlu olmak istiyorlar. Mutluluktan söz ederler. Mutluluk nedir? Mutluluk bana göre mutluluk arayışının olmamasıdır. Gerçek mutluluk bu. Artık mutluluğu aramıyor olmanız. Çünkü hayatınızdan tümüyle memnunsunuz. Kullandığım örneğe geri dönelim. Sisteminizde çok fazla ısı olması mide yanmasına neden oluyordu. Yani birey elinden geleni yapıyordur. Çoğu insan Ayurveda'nın ne olduğunu bilmiyor. Bu yüzden o insanın bir doktora gitmesini ve doktorun onu Prilosec'le ya da anti asitle tedavi etmesini yargılamıyoruz, çünkü bildiği bu. Ancak daha fazla belirti yaratıyor. Daha fazla sorun yaratıyor. Çünkü ana sorun belirlenmedi. Yani reklamları izlediğinizde bile inanılır gibi değil. "Hey! Merak etme. Asit reflün... "Yani isimleri vermeyeceğim ama oynayan adamı tanıyorsunuz. Yani evet, asit reflünüz var merak etmeyin, bu mor hapı alınca yine sosisli pizzanızı yiyebilirsiniz. Yani yargılamıyorum. Bunu hep yapın ama hayatınızda daha sonra romatoid artrit olduğunuzda ya da yangısal bir bozukluk bir bozukluk başladığında üzülme. Tamam mı? Ben hiçbir şeyi yargılamam. İnsanlar istediğini yapabilir. Ben kimseyi kötülemem. Ama sağlık ve zindelik yaratmanın hayatı sevmenin özgür olmanın nasıl olacağını öğrenirken ben şimdiye dek bu sistemlerin çok etkili çalıştığını gördüm.

- [Röportör] Batı tıbbının ya da geleneksel tıbbın ilaç ve ameliyat protokolündeki kusurlar neler?

- Şimdi. Batı tıbbı söz konusu olduğunda bence gerçekten büyük bir başlık ve bir yargı getirmek istemiyorum. Ama bu çok büyük bir sektör ve bana göre insanlar bunu anlamalı, bu bir sektör. Kast ettiğim. Batı tıbbının sistemi gerçekten insanların sağlığına adanmış olsaydı ilaç şirketleri ilaç satışları düştüğünde kutlama yapardı. Ben binada değilim ama bence yaptıkları bu değil.

ŞİFA zirvesi

Yani eğer Ayurveda hayat bilimiye o zaman bence Batı tıbbı hastalık bilimidir ve hayati tehlike olan bazı akut sorunlarda aşırı derecede önemli. Örneğin ben Vespa'mla giderken Tanrı korusun biri çarparsa ve kemiklerim kırılırsa, iç kanamam varsa bitkisel malzemeler dolabıma gidip kırık uyluk uyluğuma zerdeçal macunu sürmem. Değil mi? Yani bir yeri var ama insanların anlaması gereken aslında tıbbın birinin yaşadığı dengesizliğin temel nedenine bakmak yerine belirtileri yönettiği ve yine ben olaylara objektif bir şekilde bakmayı severim. Bir doktorun yaşadığı şeyler açısından izlediği yola bakarsanız hastalık konusunda uzmanlaşır. Yani dünyadaki bütün bozuklukları incelerler. Enfeksiyonlar, herhangi bir bilişsel bozukluktan fizyolojik bozukluklara kadar. Yani aslında hastalık konusunda uzmanlar. Bunu bir saniye düşünür müsünüz? Bu şunun gibi. Ben profesyonel buz patencisiyim ve başarılı olmak istiyorum. Sonra düşme konusunda uzman olan birini buluyorum. Evet. Şimdi bir golfçü olarak şu fikir uygun, iyi bir golf oyuncusu olmak istiyorsam topu delikten nasıl kaçıracağımı bilen bir uzman bulmam gibi, değil mi? Bu hiç mantıklı değil. Yani neyle uğraştığınızı bilmelisiniz. Biz Ayurveda'yı hayatın ve sağlığın bilimi olarak görürüz. O zaman kendimi sağlık, zindelik, hayatı sevmek ve mutlu olmak konusunda uzman olarak görebilirim, bu benim uzmanlığım. Bu yüzden eğer hastaysam hastalığı nasıl yöneteceğimi değil nasıl sağlıklı olacağımı söyleyecek birini görmeyi tercih ederim ve işte yine Batı tıp sistemi çok para kazanıyor. Çünkü belirtileri yönetirken insanları canlı tutuyor. Ben ilk geldiğimde müthiş bir pratisyen hekim vardı. Harika bir adamdı ve daha çağdaş olmaya ve alternatif metodolojileri dahil etmeye çalışıyordu. Ona bir doktor olarak öncelikli niyetinin ne olduğunu söyleyebilir misin diye sordum. Kelimesi kelimesine insanları canlı tutmak dedi. Yani bu yabana atılamaz. Ama ben sadece canlı kalmakla ilgilenmiyorum. Canlı olmak, muhteşem hissetmek istiyorum. Eksi 10'dan 0'a ve 10'a kadar bir ölçekte çoğu insan 0'la eksi 10 arasında yaşar, sürekli belirtileri yönetirler. Bir sürü tablet alırlar. Çünkü sürekli hafif bir huzursuzluk halindedirler. Benim hayatım bu değil ama gidişat bu. Peki ya 0'la artı 10 arasında harika ve huzurlu bir hayat yaşasaydınız? Mutlu ve huzurlu olsanız. Ama Batı tıbbı söz konusu olduğunda bu yüzden bir yargı getirmek istemiyorum çünkü insanların esasen gerçekten bir fark yaratmak istediğine inanıyorum. Biri doktor olmak için bir kariyer hedefi çizdiyse o insanın bunu gerçekten bir fark yaratmak istediği için yaptığını inanmak istiyorum. Yani doktorlara bir lafım yok ve aslında Tanrı korusun benim de hayatım boyunca çok önemli bir nedenle birkaç doktora ihtiyacım olabilir ve acil servislerin olması ve hayat kurtarmaları inanılmaz. Bence bizim sözünü ettiğimiz şey hayati tehlikesi olmayan birini doktorların harika olduğu gerçekten hayat kurtardığı Batı tıbbına nasıl bırakacağımız. Peki ya bizler insanlığın o ilk standart sapmasının içinde yaşıyorsak ve gelişmek

ŞİFA zirvesi

istiyorsak? O zaman zihniyetin, beslenmenin ve yaşam tarzının önemini kavramak çok daha önemli. Bu sizin insan olarak varlığınızı dönüştürebilir.

- [Röportör] Şu anda insanlara boş umut vermek ve olumlu olmalarını söylemek etik dışı. Ama sanki onlara bir korku tohumu ekmek ve "Ooh 3 ile 6 hafta ömrün kaldı demek" etik. Ama dediğiniz gibi onlar falcı kahin değil. Belki de, bir ortalamaı devam ettiriyorlar. Ama pek çok şifalanma ve atlatma vakası yaşanıyor. Yani en kötü durum senaryosuna odaklanmayalım.

- İşte yine dediğim gibi bunların hepsi bu eski paradigmanın bir sorunun ve bir çözümün olduğu bu eski sağ kalma dünyasının içinde üretildi. Ama gerçekte sistemin dışına çıkmıyoruz. "Ben koca bir dünyada yaşayan ayrı bir varlığım ve sağ kalmaya, bir yere ulaşmaya çalışıyorum" zihniyetindeyiz ve hastalığın, dinler arasındaki, uluslar arasındaki, çiftler arasındaki, aile üyeleri arasındaki uyumsuzluğun öncülü bu. Yani bu aynı şey. Zira dünya o alanda öncelikli olarak hasta. Yani insanların dünya barışı istiyoruz demesi gibi. 8 milyar insanın büyük bölümü birbiriyle savaş halindeyken dünya barışı yaratamazsınız. Gördüğünüz gibi sistemler oturmuyor. Hepsi iyi niyetli, insanlar iyi olmak istiyor. Bu arada içeride kendilerine dair hisleriyle kendilerini pelte oluncaya dek dövüyorlar. Aynı anda kendinizden nefret ederken sağlıklı olamazsınız.

- [Röportör] Sistemimiz sağ kalma paradigması içinde bütün olarak bozuk. Peki sözünü ettiğiniz gelişme, özgürlük, ve birlik paradigması nasıl görünüyor?

- Bütün ömrümü insanlığa getirmeye adanmış gelişme paradigması ayrı bir varlık olmadığınızı anlamaktır. Buna ego diyebilirsiniz ve tüm insanlar buna sahiptir. Tasarım olarak başka insanların zihinlerini göremem. Onlar benimkini göremez. Yani sadece ekipmanın tasarımı ben buradayım ve her şey dışarıda izlenimi verir. Sonra sağ kalmak için yapmam gerekenleri yaparım, belli bir şekilde bakmam, belli şeyleri giymem, doğru arabayı kullanmam gerekir. Bunların hepsi insan olarak temelde sevilme ve kabul görmek istediğimiz içindir. Ancak bizim bu bileşenimiz tasarım olarak sevilmez ve kabul görmez. Bu onun inanç yapısıdır. İşte bu yüzden süreğendir. Bir şeyin gerçek yapısı buyken onunla tatmin olamazsınız. Bu yüzden bana göre maneviyat ya da hangi sözcüğü kullanırsanız, bilinçlilik bizim gerçek doğamız ve orası sadece sevgi ve uyumun olduğu alan. Pollyanna ya da kumbaya tarzında değil. Ama aslında gerçek doğanıza ulaşabilmeniz, ki bana göre şifalanmaya ulaşmak demek gerçek doğanızı anlamaktır. Başkalarından ayrı değilim demektir. Ben çetenin parçasıyım. Uyum sağlamak için Amerikan Ekspres kartım olması gerekmez. Ben insanlığın parçasıyım. O zaman bu rahatlama

ŞİFA zirvesi

yaratır. Çünkü bu X'i Y'yi Z'yi yapmazsam sağ kalamam diye düşünmeme neden olan bağımsız korkumu bırakmaktır.

- [Röportör] Nasıl bırakırız?

- Şimdi bırakma süreci nasıl bırakacağımız, öncelikle kolay olan şeylerden başlardım. Garajınıza girersiniz ve ihtiyacınız olmayan şeyleri görürsünüz. Her açıdan kazançlı alan yaratırsınız ve ondan faydalanacak birine verirsiniz. Son 10 yıldır kutulmuş olduğunuz eşyaları ihtiyacı olan ya da kullanacak birine verirsiniz. Sonra dolabınıza saldırırsınız ve ihtiyacınız olmayan ne çok şey olduğunu fark edersiniz. Orada bırakma vardır ve duygular söz konusu olduğunda bağışlama bırakmak için en güzel yolu açar. Çünkü bu çok derin bir sohbet ve kendi başına bir belgesel olmalı. Ama insanlar diğer insanların onları incittiği onlara yanlış, ya da yanlış bir şey yaptıkları izleniminde. ve gerçekten ne yaptılarsa yaptılar. Acı çekmenize neden olan sizin yanlışlık ya da yargılamayı yorumlama tarzınız. Dünyada her türden arketip bulunuyor, değil mi? Örneğin burada İsa Mesih'i ele alalım. Kendisi bu ilkeleri gerçekten güçlendiren biriydi. İnsanlar ayaklarına ve ellerine çiviler çakarken sevgi ve kabullenmeden söz ediyordu. Yargılama, yanlış yapma yoktu. Sadece şefkat vardı. Yani bırakmak. Kolay olduğunu söylemiyorum ama her insanın kendi farkındalıklarının sınırları içinde ellerinden geleni yaptığını anlamasıdır. Sonra yargıyı bırakırsınız. Bu kişisel tercihlerin olmaması, kendine uyanı yapmamak ve keyifli bir yaşam sürmemek demek değil. Suiistimalci biriyle takılmanız gerektiğini söylemiyorum. Ama davranışlarının çocukluktan geldikleri güne kadar yaşadıkları her şeyin yan ürünü olduğunu anlamalısınız ve bu yargının aksine bir şefkat dünyası yaratır. Öncelikle ego alevlendiğinde çok geçtir. bu 6 bira içmiş birine ayık olmasını söylemek gibi. Çünkü o zaten sisteminizde. Benim istediğim birini en başta tepki vermeyeceği bir noktaya çekmek. Çünkü dinlemeyi öğrenirsin. Ego sadece bir şeyin tehdit ettiğini algıladığınızda tetiklenir. Biri neyin nasıl olması gerektiğine dair algınızı tehdit eden bir şey yaptığında tepki verirsiniz. Yol yarışını düşünün. Tümüyle mantıksız ve yine de bazen ölümüne yapılabiliyor. Yani arabanızın önünden giden plastik ve metalden yapılmış bir araba var. Tanımadığınız biri kullanıyor ve ona her türden küfrü savuruyorsunuz. Onun hislerinizi kontrol ettiğini söylüyorsunuz. Hiç mantıklı değil. Kim olduğunu bile bilmiyorum. Neden sinirleneyim ki? Bu daha çok bırakmadıkları şeylerin yansıması. İç sıkıntısı, eşleriyle ettikleri kavga. Mali açıdan yaşadıkları stres çünkü işlerini sevmiyorlar ama kalıyorlar çünkü mutlu olmadıkları bir evde kira ödemeliler. Yani bir insanın içinde bu tepkiye neden olan sayısız şey bir arada toplanıyor. O insanla hiçbir ilgisi yok. Gününüze üç saniye ekledi. Aman tanrım ve anlıyorum, küstahlık etmiyorum. O insanın gergin olduğunu anlıyorum. Ama şifalanmak istiyorsanız o zaman iç

ŞİFA zirvesi

sıkıntılarınızın kaynağına bakmalısınız. Huzursuzluğunuzun ana nedenini anlamalısınız. Özgürlüğe kavuşacaksınız. İnsanlar daha en başta o sorunu neden yaşadıklarına bakmadan çözüm arıyor. Bu da sorunu sürdürüyor. Mantıklı geliyor, insanlar hep yapıyor. Dedğim gibi iyi niyetle yardım etmeye çalışan uzmanlar var. Kötü insanlar değil. Ama dengesizliğin en başta neden olduğunu belirlemiyor. Ego bir şeye tepki verdiğinde garanti ederim ki ego kendini tehdit altında hissediyor. Dövüş ya da kaç. Bu da yanlış değil ama sonunda kendinizi güçsüz ve hasta hissettiriyor. Bununla ben bu sorunla olabilir miyim sorusu hakkında söylediklerime dönüyoruz. Gerçekten güçlü olduğunuzda manipülasyon açısından değil, kendi içinizde güçlü olduğunuzda o zaman sorun neyse onunla olabileceğinizi anlarsınız. Bu benim etkin olmadığım harekete geçmediğim anlamına gelmez. Ama benim iç huzur alanımı alt üst etmez. Çoğu insan bunun tam tersini düşünür. Kuvvetli olmaya çalışırlar. Koşulları manipüle etmeye çalışırlar. Bu insan böyle davranırsa iyi olurum. Banka hesabım bu şekilde görünürse mutlu olurum.

- [Röportör] Öyleyse zihin düzeyinde birçok insanın sahip olduğu bilinçaltı inancında hastalığa neden olan şey yetersizlik hissidir. İnsanların kendileri hakkındaki bu inancı tekrar programlamaları için araç ya da yöntemler neler?

- Dünyada her insan için baskın olan zihniyet yetersizliğe duyulan inançtır. Yeterince bir şey olmamak, değil mi? Artık her neyse. Yeterince iyi değilim, yeterince sıksa değilim, yeterince güzel değilim, yeterince zengin değilim. Bu bir insan salgınıdır ve hiçbir yere gitmiyor. Bu sorun değil. Yani bizim bu yönümüzün farkındalığı ondan özgürleşmedir. Benim kullandığım alıntı özgürlük kişinin değildir, özgürlük kişidir. Bu biraz kafa karıştırıcı, değil mi? Biri beni görmeye geldiği zaman onları özgürleştirmekle ilgilenmem. Onları kendilerine dair düşüncelerinden özgürleştiririm. Zira sorun oradadır. Bir başka alıntı "Sorunu olan kişi diye bir şey yoktur, kişi ve sorun aslında aynı şeydir." Benim tek bir sorunum yok ve bu "Bu adam çok ahmak" demek olmuyor. Çünkü uğraşmam gereken sorunlar var. Bu direnç yaratan bir sorun değildir. Uğraşmam gereken belki ideal olmayan pek çok şey var. Bu konuda bir şey yaparım ya da yapmam. Ama sorun değildir. Dünyada herkesin bir sürü sorunu olduğunu görürsünüz. Ama, yok. Direndikleri bazı koşullar vardır ya da zihinleri egoları bu bu şekilde olmamalı, benimle böyle konuşmamalılar, bu araba trafikte önüme çekmemeli derler. Bu noktada acı çekerler. Yani bu zihniyeti değiştirmelisiniz ve yetersizliğinize dair inançlarınızla, hayata dair yargılarınızla ve size göre dünyanın nasıl olması gerektiği düşüncesiyle mücadele ettiğinizi fark etmelisiniz. Acı çekmenize neden olan bu. İnsanlar için koşulların kolay olduğunu söylemiyorum. Çok zor koşullarla uğraştıkları için hayran olduğum bir sürü insan var. Ama tanıdığım dünya kadar parası olan zor koşullarda yaşamayan insanlar var. Ama kendilerini

ŞİFA zirvesi

yetersiz hissettikleri için hâlâ acı çekiyorlar. Ya da hayat nasılsa yanlış ve farklı olmalı. Çoğu zaman insanlar ego, dövüş ya da kaç, sağ kalma merceğinden baktıkları zaman koşulları kontrol etmek zorunda oldukları fikrine kapılırlar. Güçlü bir zihniyet yerine kuvvetli bir zihniyet haline gelir. Kuvvetle her şeyi kontrol etmeye çalışırsınız. İnsanların belli bir tarzda olmalarını belli bir şekilde davranmalarını beklersiniz. Banka hesabınız belli bir şekilde görünmelidir, eşiniz belli bir tarzda davranmalıdır. Bu zihniyet "Ben böyle istiyorum, o zaman iyiyim." O zamana dek psikolojik olarak bu pozisyon gibidir. Hayatı olduğu gibi kabul etmek, insanlara kendileri gibi olma özgürlüğünü verme. Bu sevgidir. Sevgi böyle bir şey. Sevginin bir gündemi olmaz. Sevgi insanları ve hayatı olduğu gibi kabul eder. Benim sözünü ettiğim enerji esas olarak sevgi. Sevgi kucaklamaktır. Şimdi bu sizi suiistimal eden biriyle yaşamanız demek değil. Onları oldukları gibi seversiniz ama tercihleriniz de vardır, kendinizi sevgiye katarsınız. İşte burada bir tepki yoktur. Hayat olduğu gibidir, koşulları tümüyle olduğu gibi sever ve kabul ederim. Bunun kolay olduğunu söylemiyorum. Ama mümkün ve yaşamak için çok güçlü bir alan.

- [Röportör] Peki durumu son derece iyi niyetle değiştirmeye çalışıyorsanız? Örneğin eşiniz hastaysa ama bazı şeyleri görmüyorsa ve onun şifalanmasını istiyorsanız onun kötü seçimler yapmasına izin verirken nasıl sakın kalıp onu desteklersiniz?

- Sevdığım ve hayran olduğum biriyleysen ve bu karşılıklıysa o zaman egomun neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair bakış açısını koruyan biri yerine bana gerçekten yardım etme niyetinde olan birini tercih ederim. Çoğu insan hayatını böyle yaşar. Esas olarak çoğu insan egosal çerçevede yaşar. Yani her şey uyum içinde görünürken ve siz benimle hemfikirken, ben sizinle hemfikirken evde sevgi ve sevişme vardır. Harika. Ama benimle hemfikir değilken, ben de sizinle değilken o zaman ortada çatal kaşık olmamasına dikkat edin, çünkü uçabilirler. Ve yine her şey sevgiye varıyor. Bu birini tam olarak olduğu gibi kabul etmek. İçten bir ilişkinin temelini aslında bu oluşturur. Birini gerçekten olduğu gibi kabul etmek. Yani hasta olan biriyle birlikteysen ve değişmek için gerçekten bir şey yapmak istememişse buna saygı duyarım. Ama bir an için düşününce böyle olan biriyle olmak istemezdim. Çünkü bu insan inatçı ve dirençlidir ve ben böyle birini hayatıma çekmek istemem. Yani bu aslında ilişkide olan en temel sorunlara işaret eder, hastalığa değil. Çünkü bağ kurma ve sevgi eksikliği o hastalığın öncüllerinden biridir. Değil mi?

- [Röportör] Örneğin hasta olan birine bakan anne ya da hasta olan birine bakan bir eş. Tutunabilecekleri en iyi alan nedir? Hastalıkla uğraşan birine en yakın olan kişi için bir tavsiye verebilir misiniz? Onları en güçlü şekilde nasıl destekleyebilirler?

ŞİFA zirvesi

- Hasta olan biriyle uğraşan biriye ve o insanı gerçekten seviyorsa tabii ki olanakları dahilinde o insanın şifalanması için elinden gelen her şeyi yapar. Çünkü belki o insanın hastalığı aslında bir düzeye kadar demansa ya da Alzheimer benzeri bir şeye neden oluyordur. Biri tam olarak işlev gösteremiyorsa neredeyse tamamen devreye girip sağlıkları için bir koruyucu olmanız gerekir. Biri çok kapsamlı bir soru sorduğunda muhtemelen bu Ayurvedada klişe bir yanıt olurdu. Yanıt her zaman değişir. Kaç yaşında olduklarına, sistemlerinin ne kadar güçlü olduğuna, hastalığın ciddiyetine, ne kadar disiplinli olduklarına, adanmışlıklarına bağlı olarak, birinin şifalanma yaratmasında çok fazla bileşen vardır. Çünkü iyi olmak için bir düzeye kadar gönüllülük olmalı.

- [Röportör] Harika. Ayrılmadan önce bana hissetmeye dair bir mesaj verir misiniz?

- Sözü ettiğim ve insanların anlamasını umduğum her şeyin özeti sadece gerçekten kabul etmek, hayattan öte kendinizi. Hayatı onurlandırın. Gezegende daha önce yeni doğmuş bir bebek görmemiş bir insan yoktur ve sezgisel olarak bunun değerini hissetmemiş biri ve aslında kimsenin farkı yok. Ama bir noktada o kadar değerli olmadığınızı karar vermişsiniz ve o zaman suistimal başlamış. Bu biraz tüylerimi diken diken ediyor. Ama keşke insanların ne kadar değerli olduklarını anlamalarını sağlasam. Onlar hayatın bir ifadesi. Dünyada sizden bir tane daha yok. 8 milyarda birsiniz oldukça özelsiniz. Ama size garanti ederim çoğu insan kendilerine bu tür bir sevgi ve şefkat göstermiyor. Bence bu yaşamak için muhteşem bir öncüdür. Bana kalırsa bunun bir diğer yanı sağlığı gerçekten keşfetmek ve gerçekten ortaya çıkarmak. Çünkü sağlık doğuştan var Biz onun önüne geçiyoruz ve bu yüzden biriktirmenin hastalığın ilk adımı olduğuna dair söylediklerime dönüyoruz. Yani bırakın. Yani bir ebeveyne karşı duyduğunuz nefret bir meslektaşınıza karşı yargınız, eşinize karşı yanlış tavırlarınız yani iç yargılamayı, suçluluğu, ve temel olarak şu kurban zihniyetini artık bırakın. Bunları bırakıp hayatın size karşı değil sizin yanında çalıştığını anlarsanız tekrar söylüyorum şifalanma, özgürlük ve iç huzur sağlarsınız. Yine eğer bunları istiyorsanız.